**PREVENSI BURNOUT PADA PEKERJA SOSIAL KHUSUS LANSIA DI BALAI PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA YOGYAKARTA UNIT BUDI LUHUR**

***(PREVENTION OF BURNOUT IN SOCIAL WORKERS SPECIFICALLY ELDERLY AT TRESNA WERDHA SOCIAL SERVICES CENTER YOGYAKARTA BUDI LUHUR UNIT)***

**Juliana, Martaria Rizky Rinaldi M. Psi., Psikolog**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

[18081310@student.mercubuana-yogya.ac.id](mailto:18081310@student.mercubuana-yogya.ac.id)

089530858644

**ABSTRAK**

Pekerja sosial khusus lansia memiliki potensi terkena sindrom *burn*out, namun pekerja sosial di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur tidak memiliki tanda – tanda adanya sindrom *burnout*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui prevensi *burnout* pada pekerja sosial di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur. Rumusan masalah dari penelitian ini yaitu bagaimana prevensi *burnout* pada pekerja sosial khusus lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budi Luhur.

Penelitian ini menggunkan pendekatan naratif kualitatif. Subjek penelitian ini adalah 4 orang yang terdiri dari 2 orang pekerja sosial dan 2 orang lansia sebagai klien. Pengumpulan data menggunakan metode wawancara dan observasi. Teknik analisis yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian data, dan pengambilan kesimpulan.

Hasil penelitiian menunjukkan bahwa prevensi *burnout* yang pertama yaitu pencegahan tingkat organisasi, yaitu pekerja sosial meyakini bahwa profesinya sudah sesuai dengan keinginannya dan lingkungan pekerjaan yang nyaman juga menjadi dasar untuk mencegah *burnout.*

Kedua, Prevensi *burnout* level individu yaitu dengan merawat diri sendiri berupa menjaga pola hidup sehat, relaksasi, berpikir positif dan spiritual yaitu sebagai bentuk prevensi *burnout* yang dilakukan oleh pekerja sosial.

***kata kunci : prevensi, burnout, pekerja sosial, lansia***

**ABSTRACT**

Special social workers have the potential for burnout syndrome, but social workers at the Tresna Werdha Social Service Center Yogyakarta Budi Luhur Unit have no signs of burnout syndrome. The purpose of this study was to determine the prevention of burnout in social workers at the Tresna Werdha Social Service Center Yogyakarta Budi Luhur Unit. The formulation of the problem from this research is how to prevent burnout in social workers specifically for the elderly at the Tresna Werdha Social Service Center Yogyakarta Budi Luhur Unit.

This research uses a qualitative narrative approach. The subjects of this study were 4 people consisting of 2 social workers and 2 elderly people as clients. Data collection using interview and observation methods. The analysis technique used is data reduction, data presentation, and conclusion drawing.

The results of the study indicate that the first prevention of burnout is prevention at the organizational level, namely social workers believe that their profession is in accordance with their wishes and a comfortable work environment is also the basis for preventing burnout.

Second, individual level burnout prevention, namely by taking care of yourself in the form of maintaining a healthy lifestyle, relaxation, positive and spiritual thinking, namely as a form of burnout prevention carried out by social workers.

***key words : prevention, burnout, social worker, elderly***

**PENDAHULUAN**

Merujuk pada Peraturan Pemerintah No. 43 Tahun 2004 “Pelaksanaan Upaya Peningkatan Kesejahteraan Sosial Lansia,” lanjut usia (lansia) adalah seseorang yang berusia mencapai 60 tahun ke atas. Lansia merupakan kelompok umur pada manusia yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupannya. Kelompok yang dikategorikan lansia akan mengalami suatu proses yang disebut *agaimg process* atau proses penuaan.

Negara Indonesia 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. Negara yang memiliki jumlah lansia lebih dari 7% dari populasi dapat dikatakan sebagai negara dengan struktur tua (Kementerian Kesehatan, 2019).

Data yang dilihat dari jumlah penduduk lansia di Indonesia bahwasanya Yogyakarta pada tahun 2017 menunjukkan persentase lansia Tertinngi yaitu 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 yaitu 12,16% sedangkan Provinsi Bali 10,79%. Untuk Sulawesi Barat urutan kelima dengan 10,37% (Badan Pusat Statistik, 2017).

Menurut hasil riset yang dilakuakan oleh Riskesdas tahun (2013) yaitu penyakit yang banyak muncul pada lansia yaitu hipertensi, atritis, penyakit paru obstruktif kronik, diabetes melitus, kanker, dan jantung coroner. Masalah yang dialami oleh lansia tidak hanya masalah kesehatan fisik saja melainkan lansia dapat memiliki beberapa masalah diantaranya yaitu masalah kognitif, emosional, dan spiritual (Khodijah, 2016, hlm 7).

Lansia juga mengalami perubahan – perubahan seiring bertambahnya usia yaitu perubahan fisik, kognitif, psikis, psikososial, dan sexual (Khodijah, 2016, hlm 17). Salah satu yang yang harus diperhatikan adalah perubahan psikososial. Perubahan psikososial pada lansia ini dapat memengaruhi kesehatan jiwa lansia (Khodijah, 2016, hlm 20)

Faktor yang dihadapi oleh lansia sehingga memengaruhi kondisi psikis lansia yaitu penurunan fisik disertai penurunan kondisi yang lain. Salah satu dampak dari penurunan kondisi pada lansia yaitu gangguan psikis berupa depresi. Faktor utama depresi yaitu lansia mengalami stress lingkungan dan menurunnya kemampuan adaptasi (Khodijah, 2016, hllm 20).

Jika 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. Menurut data dari Dinas Sosial tahun 2018 hanya terdapat 230 lansia yang dapat ditampung di Balai Pelayanan Sosial dari Dinas Sosial Daerah Istimewa Yogyakarta. Lansia yang berada di balai juga memiliki banyak masalah yang dari kategori ringan hingga masalah kompleks (Badan Pemerintah Daerah, 2018).

Alasan yang mendorong lansia untuk tinggal di panti werdha berbeda – beda pada setiap individu, bagi yang tinggal di panti werdha karena keinginannya sendiri beralasan bahwa tidak ingin merepotkan keluarga yang sibuk, dan merasa dengan tinggal di panti werdha maka akan mendapatkan pelayanan yang lebih baik. Lansia yang tinggal di panti werdha bukan kerena keinginannya sendiri cenderung tidak bisa menerima keberadaannya (Ariyani, 2014).

Seiring berjalanya waktu lansia akan mulai menerima keberadaanya untuk tinggal di panti werdha. Karena lansia mulai beradaptasi dengan keluarga baru di panti werdha. Lansia akan mulai berteman, dan saling berbagi cerita. Para lansia mulai lebih ikhlas dalam menjalani hari – harinya di panti werdha, dan akan merasa lebih Bahagia (Mbeo, Keraf, & Anakaka, 2019).

Pelayanan untuk lansia di bawah Dinas Sosial ini sebanyak dua unit. DI Yogyakarta terdapat Balai Pelayanan Sosial yaitu Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha (BPSTW) Unit Abiyoso dan Budi Luhur. Dua Balai ini tentu memiliki program – program untuk mengembalikan keberfungsian sosial para lansia. Kegiatan yang ada di Balai Pelayanan Sosial seperti pelayanan kesehtan, senam, bimbingan sosial, bimbingan psikososial, bimbingan ketrampilan, pendampingan kerohanian hingga rekreasi. Pengelola balai ini terdiri dari Kepala balai, Kepala Sub. Bagian Tata Usaha, Kepala Seksi Perlindungan dan Jaminan, serta jabatan fungsional berupa 2 pekerja social ahli di Unit Budi Luhur (Dinas Sosial Yogjakarta, 2021).

Pekerja social dalam melakukan pelayanan harus sesuai dengan kondisi lansia 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 Lansia Tresna Werdha Unit Budi Luhur hanya memiliki dua orang pekerja social yang mana dalam mengani 135 klien lansia. Perbandingannya sangat kecil jika dibandingkan dengan total lansia yang ada di balai tersebut (Dinas Sosial Yogjakarta, 2021).

Praktiknya tentu perbandingan yang besar antara jumlah pekerja dan tugas pekerjaan dapat mengakibatkn masalah. Perbandingan tersebut dapat memicu *work overlood*. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sabana, Widapratama, dan Darwis tahun (2017) bahwa untuk menghindari terjadinya krisis dalam supervisi harus ada kesadaran diantara supervisor ataupun supervise, untuk saling terbuka ketika sedang dalam proses supervise agar nantinya tidak lagi terjadi krisis antara hubungan supervisor dengan supervise yang dapat menimbulkan dilema supervisi. Bahkan di balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha tidak memiliki supervisor untuk pekerja social. Pekerja social cenderung banyak bekerja dan sering diminta mengambil beban kasus klien yang kompleks.

Beban berat yang dialami seorang pekerja social diakibatkan oleh tingginya orientasi pada perkembangan klien untuk menyelesaikan masalah. Setiap klien pasti memiliki keragaman dan masalah yang beragam. Masalah yang sering ditemui di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha Unit Budi Luhur terkait dengan masalah percintaan, permusuhan, sakit – sakitan, soal warisan keluarga, dan lansia yang terkena gangguan jiwa (Afriansyah & Santoso, 2019).

Menurut Indarwarti dan Raharjo tahun (2014) menyatakan bahwa peran pekerja sosial dalam meningkatkan kesejahteraan lansia di panti werdha antara lain sebagai fasilitator yaitu memfalisitasi segala yang dibutuhkan penerima manfaat lanjut usia dalam pelaksanaan pelayanan bimbingan, sebagai perantara yaitu menghubungkan penerima manfaat lanjut usia dengan sistem sumber, mediator yaitu menengahi konflik yang terjadi diantara penerima manfaat, pembela yaitu memutuskan kegiatan pelayanan kepada penerima manfaat , dan pelindung yaitu melindungi penerima manfaat lansia dalam keadaan berdaya maupun tidak berdaya. Upaya program pelayanan dalam meningkatkan kesejahteraan sosial lanjut usia dilakukan lima kali dalam satu minggu, yaitu meliputi pelayanan bimbingan fisik, bimbingan keagamaan, bimbingan kesenian/rekreasi, dan bimbingan keterampilan. Faktor pendukung pekerja sosial dalam pelaksanaan pelayanan meliputi fasilitas dan sarana pelayanan yang cukup memadai, sedangkan faktor penghambatnya yaitu kondisi penerima manfaat lanjut usia itu sendiri yang susah diajak dalam kegiatan pelayanan bimbingan.

Peran yang harus dilakukan oleh pekerja social begitu banyak dan harus menghadapi klien yang memiliki masalah kompleks. Tidak heran sebenarnya jika masalah yang dirasakan lansia begitu rumit untuk ditangani. Oleh karena itu pekerja sosial mengalami kelelahan. Kelelahan tersebut mengacu pada persaan terbebani yang terlalu berat dan berkurangnya keberfungsian emosional dan fisik (Pratiwi, 2020).

Banyaknya masalah, peran, dan tanggung jawab yang harus di kerjakan para pekerja social, 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 (Asih, Widhiastuti, & Dewi, 2018).

*Burnout* adalah hubungan antara person environtment dan sindrom kelelahan emosional serta sinisme dalam psikologi. Suatu hal yang dapat merusak fungsi kepribadian dan sosial pada seseorang pekerja serta akan mengakibatkan kualitas kerja menurun, penurunan kesehatan fisik, serta berpengaruh pada psikologi disebut *burnout*. Akibatnya dapat mengurangi produktivitas kerja pada pekerjaan. Selain itu, menurut penelitian Edelwich dan Brodky yaitu ketika orang merasakan apatis maka orang tersebut menyerah pada pekerjaannya dengan kurang memiliki komitmen bahkan berhenti bekerja. Menurut Maslach & Pines (1993) bahwa studi mengenai burnout ini terjadi pada pekerja sosial , perawat, psikiatri, psikolog, sipir penjara, pengasuh anak, guru, dan konselor (Harnida, 2015).

Pekerja sosial yang menangani lansia memiliki potensi dalam mengalami *burnout*. Dalam sebuah survey bahwa terdapat 1196 pekerja sosial yang termasuk dalam *Nation Association of Social Workes* di Amerika bahwasannya pekerja sosial mengalami kondisi burnout dengan salah satu faktornya yaitu pada pekerja sosial itu sendiri. Hasil survey tersebut memang tidak secara signifikan mengalami gejala *burnout* saat pelayanan. Hal ini disebabkan karena tingkat *burnout* pada pekerja sosial lansia muncul lebih rendah dari pada pekerja sosial anak, kesehatan mental, dan masyarakat umum (Dewi, 2021).

Hal lainnya yaitu tidak adanya factor – factor structural yang menyebabkan burnout. Menurut Maslach dan Leitter terdapat beberapa hal yang dapat mengidentifikasi *burnout*. Faktor struktural yang menyebabkan *burnout* diantaranya yaitu terlalu banyak jam kerja, karir tidak berkembang, tidak memadainya pelatihan kerja, tidak dihargai klien, tidak dihargai secara layak hingga tidak ada dukungan dalam membuat keputusan penting. Faktor – faktor tersebut tidak dijumpai dan dirasakan oleh para pekerja sosial. Sehingga pekerja sosial tersebut tidak teridentifikasi sindrom *burnout* karena tidak teridentifikasi faktor – faktornya (Pinori et al., 2018).

Hasil observsi yang telah dilakukan bahwasannya pekerja sosial khusus lansia yang bekerja di Balai Pelayanan Sosial Budi Luhur cenderung tidak mengalami kelelahan emosional atau burnout. Menurut hasil wawancara dan observasi yang dilakukan bahwasanya pekerja sosial yang bekerja di balai tidak pernah merasakan frustasi terhadap klien. Pekerja sosial selalu bisa melayani klien dalam kondisi apapun. Artinya saat klien butuh atau bahkan ada klien yang meninggal dunia sewaktu – waktu maka pekerja sosial segera mengurus hal tersebut. Pekerja sosial dituntut untuk selalu melayani dalam keadaan tidak marah meskipun dengan kondisi lansia yang menyebalkan. Hal ini terjadi karena pekerja sosial menggunakan preverensi spiritual untuk mengatasi burnout

Kondisi burnout dapat dicegah dan diatasi seiring para pekerja sosial bekerja dengan klien lansia. Meskipun menghadapi klien yang banyak dan menghadapi berbagai permasalahan yang kompleks, tetapi pekerja sosial memiliki cara atau upaya upaya tersendiri untuk menghindar dari resiko terjadinya burnout. Prevensi *burnout* ini menjadi hal yang sangat penting untuk diteliti.

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

**METODE PENELITIAN**

Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan pendekatan naratif. Pendekatan naratif adalah pendekatan yang berfokus pada satu orang atau individu tunggal dan bagaimana individu itu memberikan makna terhadap pengalamannya terhadap cerita – cerita yang disampaikan, pengumpulan data dapat dilakukan dengan cara mengumpulkan cerita, dimana pelaporan pengalaman individu, dan membahas arti pengalaman itu bagi individu. Teknik penelitian yang dilakukan adalah observasi dan wawancara. Subjek penelitian ini adalah 4 orang yang terdiri dari 2 orang pekerja sosial dan 2 orang lansia sebagai klien. Pengumpulan data menggunakan metode wawancara dan observasi. Teknik analisis yang digunakan yaitu reduksi data, penyajian data, dan pengambilan kesimpulan

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

1. **Masalah Burnout**

Pekerja sosial beresiko mengalami *burnout* karena banyak beban kerja yang dapat menjadikan stres. Hal ini tidak dapat dihindari karena banyak beban kerja yang tidak sebanding dengan jumlah pegawai khususnya pekerja sosial.

Jumlah pekerja sosial yang hanya ada dua dengan perbandingan jumlah lansia 228 juga memicu timbulnya *burnout*. Hal yang tepat seharusnya satu pekerja sosial harus menangani kurang lebih sepuluh lansia. Hal ini dialami oleh responden penelitian, sesuai dengan pemaparan dari responden dibawah ini :

*“Kendala terkait dengan keterbatasan SDM, pekerja sosial di BPSTW Yogyakarta hanya ada 2 dan harus menangani 228 lansia, harusnya 1 orang pekerja sosial menangani maksimal 20 orang lansia, dengan begitu seharusnya dibutuhkan kurang lebih 10 pekerja sosial, sehingga pekerja sosial mampu melakukan perannya masing – masing.”*

Beban kerja menjadi masalah utama terjadinya *burnout* pada pekerja sosial. Responden yang mengalami *burnout* mengalami beban kerja terkait dengan tuntutan kerja sehingga pekerja sosial merasakan perasaan yang kurang enak. Hal ini dialami oleh responden penelitian, sesuai dengan pemaparan dari responden dibawah ini :

*“Iya pernah ketika kondisi dalam keadaan mood yang buruk ditambah pekerjaan yang menumpuk itu bisa menyebabkan stress ringan.”*

*“Semua orang pasti pernah merasa stress saat bekerja termasuk saya, saya akan merasa stress jika saya tidak bisa menyelesaikan pekerjaan saya dengan baik, dan ditambah dengan pekerjaan yang masih banyak itu akan membuat saya stress dan pusing.”*

Berdasarkan hasil penelitian, beban kerja diartikan sebagai banyaknya pekerjaan yang harus diselesaikan sehingga dalam pengerjaanya membutuhkan kondisi perasaan yang baik dan semangat agar bisa mengerjakan pekerjaan tepat waktu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua pekerja sosial lansia di Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha mengatakan hal yang sama, yaitu belum merasakan stress kerja. Menurut hasil observasi memang tidak ada tanda – tanda *burnout* yang signifikan seperti tidak melayani para lansia atau marah – marah dengan lansia.

Pekerja sosial mengatakan tidak merasakan stress, tetapi ada beberapa hal yang belum disadari oleh mereka soal stress kerja. Fakta dilapangan terdapat kebingungan dan pusing terkait proses pelayanan juga sebagai salah satu gejala stress di tempat kerja, sehingga pekerja sosial ini merasakan stress, tetapi tidak menyadari bahwa hal tersebut merupakan indikasi resiko mengalami *burnout.*

1. **Strategi Prevensi**

1. Prevensi Level Organisasi

Responden merasakan kecocokan yang sesuai dengan minat nya dalam bekerja walaupun tidak sesuai dengan latar belakang pendidikannya. Alasan lain yaitu responden bekerja di lapangan dan tidak membosankan. Pekerja sosial juga mendapat relasi dan dapat berjejaring kepada orang lain. Menurut salah satu responden menyatakan :

“*Iya bekerja disini sangat nyaman karena bisa memiliki teman yang beda profesi dan bisa saling bekerja sama.”*

Saling bekerja sama antara responden dan pekerja lainnya dapat meningkatkan rasa kekeluargaan di balai. Responden bisa saling terbuka dengan masalah apa saja yang ada di balai. Masalah yang sering muncul terkait dengan lansia bisa dibicarakan dengan pegawai lain dan dicaari solusinya. Hal ini sesuai dengan yang dipaparkan oleh responnden yaitu :

*”Iya karena di BPSTW terdiri dari berbagai profesi diantaranya yaitu pekerja sosial, perawat, tim medis, psikolog, pramubakti dan keamanan. Semuanya bekerja dengan baik dan saling bekerja sama. Semua bekerja dengan profesi yang dimiliki akan tetapi selalu berkoordinasi dengan temen – teman dari profesi lain. Peran pekerja sosial salah satunya adalah melakukan assessment, jika nanti menemukan lansia yang memiliki keluhan pusing, maka pekerja sosial akan merekomendasikan tim medis untuk melakukan pemeriksaan dan penanganan, jika menemukan lansia yang megalami permasalahan psikologis, maka pekerja sosial akan menyampaikan ke psikolog untuk melakukan konseling individua tau kelompok, jika lansia memiliki permasalahan spiritual makan pekerja sosial akan menyampaikan pada unsur – unsur agama sesuai dengan kepercayaan yang dianut lansia.”*

Lingkungan kerja yang nyaman dan atmosfer yang baik membuat responden pada kondisi baik. Hasil penelitian bahwa kondisi kerja di balai sangatt mendukung dan sesuai dengan minat pekerja sosial. Kerja sama yang baik antar pegawai lain di balai menjadikan upaya untuk mencegah *burnout.* Selama di balai memang tidak terjadi konflik serius, melainkan ada beberapa hal terkadang diluar kondisi atau tugas pekerja.

2. Prevensi Level Individu

Beberapa hal yang dilakuakan responden dengan merawat diri untuk mencegah *burnout*.. Berbagai uraian dalam merawat diri yang dilakukan responden diantaranya adalah sebagai berikut :

a. Pola Hidup Sehat

Olahraga adalah salah satu cara prevensi *burnout*. Olahraga bermanfaat khususnya pada peningkatan tekanan darah, detak jantung, ketegangan otot, dan lebih pentingnya agar tidak berkembang menjadi penyakit. Olahraga dapat memicu keluaran hormon endorphin dan dopamine yang mana dapat mengurangi rasa sakit, kecemasan, dan kesedihan, serta menghasilkan perasaan bahaagia. Melakukan olahraga juga wadah agae sejenak tidak memikirkan masalah yang dihadapi. Perlu sekali tidak memerlukan masalah bahkan dapat menemukan ide guna mengatasi masalah tersebut.

Responden melakukan pola hidup sehat dengan makan – makanan sehat dan melakukan senam di pagi hari. Responden melakukan senam dengan para lansia setiap pagi di balai. Responden juga menjaga pola hidup sehat dengan makan – makanan yang sehat dan tidur yang cukup. Hal ini sesuai dengan pemapara responden dibawah ini:

*“Makan – makanana yang sehat, tidur teratur, dan biasanya saya mengikuti senam yang ada di balai Bersama para lansia.”*

Berdasarkan hasil penelitian, senam pagi , makan – makanan sehat, dan tidur teratur adalah cara efektik yang dilakukan responden untuk mencegah timbulnya *burnout* dan kedua responden memiliki kebiasaan olahraga yang sama yaitu dengan mengikuti senam di pagi hari bersama para lansia.

1. Relaksasi

Relaksasi berguna untuk mendapatkan ketenangan jiwa pada pekerja sosial. Relaksasi ini juga berguna untuk mencapai rasa ketenangan dan kondisi pada diri yang lebih tenang. Manfaat relaksasi yaitu untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Ada beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mendapatkan ketenangan seperti ibadah, bermain dengan anak, mendengarkan musik, meonton televise, mandi dengan air hangat, dipijat, serta rekreasi di alam.

Relaksasi adalah cara yang paling efektif untuk mencegah burnout. Relaksasi yang biasanya sering dilakuakan oleh responden adalah berkeliling panti saat ingin pulang, dan memasak. Hal ini sesuai dengan yang dipaparkan oleh responden yaitu :

*“Kalau menurut saya cara terbaik adalah dengan memasak, karena memasak adalah hobi saya dan bisa melupakan sedikit masalah saya..”*

*“Saya melakukan relaksasi dengan cara keliling panti dan melihat kondisi lansia sebelum pulang. Melihat keterbatasan yang ada, dan melihat kondisi lansia yang sehat saya merasa sangat bersyukur*.”

Hasil wawancara menyatakan bahawa responden selalu melakukan relaksasi yang tepat untuk mencegah *burnout*. Relaksasi yang dilakukan responden cukup efektif dalam menghilangkan penat setelah bekerja seharian. Kedua responden memiliki pendapat yang berbeda tentang relaksasi yang digunakan, diantaranya yaitu dengan menyalurkan hobi dan bersyukur.

1. Berpikir Positif

Menurut para ilmuwan berpikir yaitu hal yang membedakan dengan binatang, tumbuhan, dan benda mati. Dengan berpikir manusia dapat membedakan mana yang lebih bermanfaat dan tidak bermanfaat. Selaian itu manusia juga dapat membedakan mana yang halal dan haram, serta dapat membedakan mana yang positif dan religius. Artinya dengan berpikir manusia lebih bisa membedakan perbedaan dan tanggung jawab atas pilihannya tersebut.

Salah satu hal yang dilakukan oleh responden untuk mencegah *burnout* adalah dengan selalu berpikir positif dalam menerima tugas dan masalah yang ada. Hal ini sesuai dengan yang dipaparkan responden yaitu :

“*Mencegah stress dengan tidur yang cukup, makan yang sehat, melakukan sholat lima waktu, bersyukur, dan berpikir positif.”*

Dari hasil penelitian, responden melakukan prevensi burnout dengan mencoba selalu berpikir positif dengan cara tidak merespon emosi` negatif dalam melakukan pekerjaannya. Banyaknya masalah yang terjadi pada lansia, menyebabkan kendala dalam bekerja. Kendala dalam mensejahterakan para lansia sebanyak 228 lansia dengan jumlah pekerja sosial dua orang, tentu menjadi hambatan tersendiri bagi responden. Hal ini membuat para responden selalu berpikir positif dalam melakukan pekerjaanya.

d Spiritual

Menurut Wong McDonald dan Gorsuch bahwasannya koping eligious adalah salah satu cara individu guna mengelola stress serta masalah – masalah dalam kehidupannya. Responden melaksanakan sholat dan berdo’a untuk beribadah dan untuk mencegah stress kerja. Hal ini sesuai dengan yang dipaparkan responden sebagai berikut :

*“Mencegah stress dengan tidur yang cukup, makan yang sehat, melakukan sholat lima waktu, bersyukur, dan berpikir positif.”*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap hari responden selalu melakukan ibadah tepat waktu di tempat kerja. Mendampingi lansia dalam melakukan ibadah dibalai. Responden selalu menjaga ibadah dan selalu bersyukur sebagai upaya untuk mencegah *burnout*.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

**KESIMPULAN**

Pada bab ini penulis akan memberikan kesimpulan mengenai jawaban terhadap masalah – masalah penelitian. Adapun rumusan yang penulis teliti yaitu mengenai prevensi *burnout* pada pekerja sosial khusus lansia di Balai Pelayanan Tresna Werdha Unit Budi Luhur.

Hasil penelitiann yang penulis lakukan mengenai prevensi *burnout* pada pekerja sosial khusus lansia di Balai Pelayanan Tresna Werdha Unit Budi Luhur maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

* 1. Prevensi burnout pada pekerja sosial dapat dibagi menjadi dua yaitu level organisasi dan individu. Prevensi burnout pad prevensi *burnout* pada pekerja sosial khusus lansia di Balai Pelayanan Tresna Werdha Unit Budi Luhura pekerja sosial level organisasi berupa kesesuaian pekerja sosial dengan pekerjanyanya selama di Balai Pelayanan Tresna Werdha Unit Budi Luhur. Atmosfer lingkungan kerja di balai ini berupa keterlibatan dan hubungan baik antar pekerja dalam bekerja sama melakukan pelayanan dan meningkatka kesejahteraan lansia.

Prevensi burnout yang pertama yaitu pekerja sosial harus tahu tentang *burnout* dan cara pencegahannya. Hal lain yaitu mengerjakan aktivitas selain bekerja seperti melakukan hobi dan beribadah dapat sebagai prevensi *burnout.* Cara lain yang bisa dilakukan untuk melakukan prevensi burnout adalah merawat diri. Uraian merawat diri dalam prevensi *burnout* diantara lain :

1. Pola Hidup Sehat

Sehat dapat dianggap ketika bugar secara fisik dan mental serta tubuh berfungsi secara efektif dan dapat melakukan aktifitas 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 dan menjaga kesehatan itu sendiri. Menurut WHO *(World Health Organization)* lingkup *self care* meliputi promosi kesehatan termasuk makan – makanan seimbang seta latihan aktivitas, peencegahan termasuk menjaga tubuh dari penyakit, dan pengendalian termasuk mencari bantuan medis.

1. Relaksasi

Relaksasi cara mendapatkan ketenangan jiwa . Menurut pekerja sosial bahwasannya penting untuk memberikan ketenangan jiwa saat dalam bekerja. Cara melakukan relaksasi pada pekerja sosial berbeda – beda, yaitu dengan keliling panti sebelum pulang dan melakukan hobi. Intinya Relaksasi penting bagi pekerja sosial untuk guna menengkan jiwa agar tidak muncul *burnout*.

1. Berpikir Positif

Berpikir positif adalah salah satu cara untuk prevensi *burnout*. Menurut pekerja sosial dengan berpikir positif bisa membuat pekerjaan lebih mudah. Cara berpikir positif yaitu dengan tidak merepon emosi negatif. Cara tersebut dapat memberikan efek positif sehingga membuat perasaan lebih tenang saat menghadapi masalah.

1. Spiritual

Spiritual yaitu salah satu cara prevensi *burnout* bagi pekerja sosial. Mendekatkan diri dengan Tuhan tentu akan dapat mengelola emosi negatif serta stres. Salah satu bentuk spiritualitas pekerja sosial yaitu dengan mendekatkan diri dengan tuhan sesuai agama dan kepercayaan yaitu beribadah dengan sholat lima waktu dan bersyukur.

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

**SARAN**

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

*Pertama,* bagi pihak akademik yaitu hasil penelitian ini sebagai tambahan referensi pada keilman psikologi terkait prevensi *burnout* pada pekerja sosial. Khususnya pekerja sosial lansia di Balai Pelayanan Tresna Werdha Unit Budi Luhur.

*Kedua,* hasil penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan bagi masyarakat umum agar tahu bahwasannya 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 khusus lansia memiliki kelayakan untuk menjadikan pertimbangan bagi peneliti lain agar dapat mengkaji objek penelitian yang berbeda. Selain itu, daalam penambahan dan pengembangan teori sesuai yang dibutuhkan dalam penelitian berikutnya.

**DAFTAR PUSTAKA**

Adawiyah, R., & Blikololong, J. B. (2018). Hubungan antara dukungan sosial dan burnout pada karyawan rumah sakit. *Jurnal Psikologi*, *11*(2), 190–199. https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2264

Afriansyah, A., & Santoso, M. B. (2019). Pelayanan panti werdha terhadap adaptasi lansia. *Responsive*, 2(4), 190-198. http://jurnal.unpad.ac.id/responsive/article/download/22925/12609

Afrizal. (2018). Permasalahan yang dialami lansia dalam menyesuaikan diri terhaddap tugas - tugas perkembangannya. *Islamc counseling : jurnal bimbingan dan konseling islam,* 2(2), 91 - 106. http://journal.staincurup.ac.id/index.php/JBK

*Ageing Population Indonesia*  HelpAge. Diakses tanggal 20 April 2022 https://ageingasia.org/ageing-population-indonesia/

Agustinova, D. E. 2015. Memahami metode penelitian kualitatif : teori & praktis. Yogyakarta : Calpulis

Ariyani, A. M. (2014). Lansia di panti werdha (studi deskriptif mengenai proses adaptasi lansia di panti werdha hargo dedali surabaya). *Antrounairdotnet,* 3(2), 1 - 13. http://journal.unair.ac.id/downloadfull/AUN7517-2419d71ce9fullabstract.pdf

Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). Stres kerja. Semarang University Press. hlm 4 - 33 https://repository.usm.ac.id/files/bookusm/F013/20190627091334-STRESS-KERJA.pdf

Badan Pusat Statistik. (2021). Statistik penduduk lanjut usia 2021 . Diakses tanggal 10 April 2016. https://www.bps.go.id/publication/2021/12/21/c3fd9f27372f6ddcf7462006/statistik-penduduk-lanjut-usia-2021.html

Badan Pemerintah Daerah Yogyakarta (2018). Penyandang masalah kesejahteraan sosial dan sarana kesejahteraan sosial. Diakses tanggal 10 April 2022 http://bappeda.jogjaprov.go.id/dataku/data\_dasar/index/105-penyandang-masalah-kesejahteraan-sosial-dan-sarana-kesejahteraan-sosial?id\_skpd=5

Dewi, H. P. (2021). Pekerja sosial lansia dalam upaya preverensi burnout di balai pelayanan sosial tresna werdha yogyakarta unit abiyoso. *Penelitian Kesejahteraan Sosial*, *20*(3), 193–204. https://doi.org/https://doi.org/10.31105/jpks.v20i3.2698

Dinas Sosial Yigjakarta. (2022). Balai Pelayanan Sosial Tresna Werdha. Diakses tanggal 7 Mei 2022. http://dinsos.jogjaprov.go.id/bpstw/?PROFIL

Eviyanti, Wijayanti, H. N., & Khadijah, S. (2021). Pengaruh senam lansia terhaddap penurunan tekanan darah pada lansia. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, *8*(1), 18–23. http://akbidhipekalongan.ac.id/e-journal/index.php/jurbidhip/article/view/117/123

Fontes, F. (2020). Herbert J. Freudenberger dan pembuatan burnout sebagai psikopatologis sindrom. Diakses tanggal 14 Mei 2022. https://www.researchgate.net/profile/Flavio-Fontes/publication/346586006\_Herbert\_J\_Freudenberger\_and\_the\_making\_of\_burnout\_as\_a\_psychopathological\_syndrome/links/5fc8dff6299bf188d4edb99c/Herbert-J-Freudenberger-and-the-making-of-burnout-as-a-psychopathological-syndrome.pdf?origin=publication\_detail

Harnida, H. (2015). Hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan burnout pada perawat. *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia*, *4*(1), 31–43. https://doi.org/10.30996/persona.v4i1.487

Hasan, M. N. (2017). Faktor - faktor yang mempengaruhi depresi pada lansia di panti sosial tresna werdha budi dharma (pstw) yogyakarta.*Jurnal kesehatan medani medika,* 8(1), 25 - 30. https://123dok.com/document/zll6v6rz-faktor-faktor-yang-mempengaruhi-depresi-pada-lansia-di-panti-sosial-tresna-wredha-budi-dharma-pstw-yogyakarta.html?utm\_source=search\_v3

Helaluddin, & Wijaya, H. (2019). Analisis data kualitatif : sebuah tinjauan teori dan praktik. *Sekolah Tinggi Theologia Jaffray*. https://www.researchgate.net/profile/HengkiWijaya/publication/337632237\_Analisis\_Data\_Kualitatif\_Sebuah\_Tinjauan\_Teori\_Praktik/links/5de1325d92851c8364547510/Analisis-Data-Kualitatif-Sebuah-Tinjauan-Teori-Praktik.pdf

Indrawati, & Raharjo, T. J. (2014). Peranan pekerja sosial dalam meningkatkan kesejahteraan sosial lanjut usia (lansia) di unit rehabilitas sosial purbo yuwono brebes. *Journal of Non Formal Education and Community Empowerment,* 3(2), 22-28. https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jnfc

Iskandar, Iqbal, M., & Rahayu, M. (2022). Faktor melatarbelakangi lansia memilih tinggal di panti jompo darussa'adah lhokseumawe, aceh. *Jurnal Mutiara Ners,*5(1), 38-47. https : //doi.org/10.51544/jmn.v5i1.2185

Ismayanti, N., & Solikhah, . (2012). Hubungan antara pola konsumsi dan aktivitas fisik dengan status gizi pada lansia di panti sosial tresna erdha unit abiyoso yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health)*, *6*(3), 144–211. https://doi.org/10.12928/kesmas.v6i3.1018

Jayani, D. H. (2021). Penduduk usia tua yogjakarta semakin meningkat. Diakses tanggal 10 April 2022 https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/09/24/penduduk-usia-tua-yogyakarta-semakin-meningkat

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Rencana aksi nasional kesehatan lanjut usia tahun 2016 - 2019. Diakses tanggal 10 April 2016 http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk\_hukum/PMK\_No.\_25\_ttg\_Rencana\_Aksi\_Nasional\_Kesehatan\_Lanjut\_Usia\_Tahun\_2016-2019\_.pdf

Kholifah, S. N. (2016). Keperawatan gerontik. *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan, 1-105. http://bppsdmk.kemkes.go.id/pusdiksdmk/wp-content/uploads/2017/08/Keperawatan-Gerontik-Komprehensif.pdf*

Mbeo, A. B., Keraf, M. K.P.A., & Anakaka, D. L. (2019). Kebahagiaan lansia di panti jompo. *Journal Of Health Of Behavioral Science*, 1(3), 166-178. https://media.neliti.com/media/publications/326789-kebahagiaan-lansia-di-panti-sosial-b489031e.pdf

Pangesti, A. A. (2012). Pengaruh konflik peran terjadinya burnout pada mahasiswa koass. *JPPP - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, *1*(1), 1–6. https://doi.org/10.21009/jppp.011.01

Pinori, S. N., Kairupan, B. H. R., & Rompas, S. (2018). Hubungan antara locus of control dan emotional quotient (eq) dengan kelelahan kerja perawat di rs bhayangkara tk. lll manado. *Jurnal Keperawatan*, *6*(1), 1–7.

Rahmawati, Sholih, & Wibowo, B. Y. (2018). Pengembangan media paras (paduan audio relaksasi autogenin sederhana sebagai upaya menurunkan burnout study). *Jurnal penelitian bimbingan dan konseling*, *3*(2), 174–190.

Rosidah, A. (2013). Pengaruh keadilan organisasi dengan mediasi strategi coping terhadap burnout padaa pekerja sosial dinas sosial. *Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Teknik Sipil)*, *5*, ISSN : 1858-2559.

Salendu, A., & Maldini, M. F. (2021). Ketidakamanan pekerjaan dan kinerja tugas: peran burnout sebagai mediator. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, *9*(2), 150–155. https://doi.org/10.22219/jipt.v9i2.14485

Santoso, M. B., Asiah, D. H. S., & Kirana, C. I. (2017). Bunuh diri dan depresi dalam perspektif pekerjaan sosial. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, *4*(3), 390–447. https://doi.org/10.24198/jppm.v4i3.18617

Saraisang, C. M., Kumaat, L. T., & Katuuk, M. E. (2018). Hubungan pelayanan posyandu lansia dengan tingkat kepuasan lansia di wilayah kerja puskesmas ranomuut kecamatan paal ll kota manado. *Jurnal Keperawatan*, *6*(1), 1–8. http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/5331/3/Chapter I.pdf

Sehat Negeriku. (2019). Indonesia masuki periode aging population. Diakses tanggal 14 Mei 2022 https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/umum/20190704/4530734/indonesia-masuki-periode-aging-population/

Shalahuddin, I., Maulana, I., & Rosidin, U. (2021). Intervensi untuk peningkatan kualitas hidup lanjut usia dari aspek psikologis : literatur review. J*urnal Keperawatan Jiwa (JKJ) : Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 9(2), 335-348. https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/7200/0

Sugiyono. (2012). Memahami penelitian kualitatif. Bandung : Alfabeta.

Triani, E., Octora, M., Yuliyani, E. A., Sari, P. S., & Handito, D. (2021). Pencegahan burnout di masa pandemi covid 19 pada tenaga kesehatan di rumah sakit universitas mataram. *Prosiding PEPADU*, *3*(5), 21–26.

Ulfah, A. (2022). Faktor - faktor yang berhubungan dengan kelelahan kerja (burnout) pada perawat di rumah sakit : literatur review. *Skripsi S1 Keperawatan.* https//repo-mhs.ulm.ac.id//handle/123456789/29703

Wajo, Z. I., Watloly, A., & Pelupepsy, P. J. (2020). Para lanjut usia (lansia dan dunianya) di panti tresna werdha ina kaka ambon. *Jurnal Ilmu Sosiologi*, 3(1). 46 - 59 https://ojs3.unpatti.ac.id/index.php/komunitas/article/download/2532/2155/

.