

Pengaruh Kicauan Burung Terhadap Penurunan Tingkat *Burnout* Di Kota Jakarta

Novita Mustika Sari¹⁾, Ilaahana Akmilaa Millatana²⁾, Nurul Hayati³⁾, Nabilah Kharisma Aulia⁴⁾, Qorry 'Ainal Muna⁵⁾, Falasifatul Falah⁶⁾*

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung, Indonesia

Corresponding Author: Falasifatul Falah. Email: falasifatul.falah@gmail.com.

Abstrak

Tuntutan-tuntutan kerja dan juga tekanan dari lingkungan kerja membuat seseorang dapat mengalami stres. Stres kerja atau *burnout* merupakan respons individu baik secara fisik maupun psikis ketika terjadi ketidakseimbangan yang disebabkan oleh pekerjaan yang dapat mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi pekerja. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh kicauan burung dalam penurunan tingkat *burnout*. Jenis penelitian ini yaitu penelitian eksperimen dengan desain *pretest-posttest with control group*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria berusia 30-60 tahun, memiliki tingkat *burnout* sedang-tinggi, dan sedang bekerja di Kota Jakarta. Penempatan subjek dalam kelompok 2 kontrol dan eksperimen menggunakan random assignment, diperoleh 6 orang sebagai subjek kelompok eksperimen dan 6 orang sebagai kelompok kontrol. Pengumpulan data menggunakan skala *burnout* dengan reliabilitas sebesar 0,927. Analisis data menggunakan uji statistik non parametrik yaitu dengan Uji Wilcoxon dan uji Mann Whitney. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $Asym. Sig. 0,028 < 0,05$ yang berarti memenuhi syarat signifikansi. Hasil uji Mann Whitney menunjukkan nilai $Asym. Sig. diperoleh 0,004 < 0,05$ yang berarti adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan setelah pengukuran post-test. Dapat disimpulkan bahwa penggunaan terapi kicauan burung dapat membantu menurunkan tingkat *burnout* pekerja di Kota Jakarta.

Kata kunci: *Burnout*, Kicauan Burung, Pekerja

Abstract

Work demands and pressure from the work environment can cause a person to experience stress. Work stress or burnout is an individual's response both physically and psychologically when there is an imbalance caused by work which can affect the emotions, thought processes and condition of workers. The aim of this research is to determine the effect of birds singing in reducing burnout levels. This type of research is experimental research with a pretest-posttest design with control group. The sampling technique used purposive sampling, with the criteria being 30-60 years old, having a medium-high level of burnout, and working in the city of Jakarta. Placement of subjects in the control and experimental groups used random assignment, resulting in 6 people as experimental group subjects and 6 people as control group. Data collection used a burnout scale with a reliability of 0.927. Data analysis used non-parametric statistical

tests, namely the Wilcoxon test and the Mann Whitney test. The Wilcoxon test results show the Asym value. Sig. 0.028 < 0.05 which means it meets the significance requirements. The results of the Mann Whitney test show the Asym value. Sig. obtained 0.004 < 0.05, which means there is a significant difference between the experimental group that received treatment and the control group that did not receive treatment after the post-test measurement. It can be concluded that the use of bird song therapy can help reduce the level of worker burnout in the city of Jakarta.

Keywords: Burnout, Birdsong, Workers

1. Pendahuluan

Setiap individu memiliki tuntutan guna pemenuhan dorongan dan kebutuhan pokok yang diperlukan, baik yang bersifat organis (psikis dan fisik) maupun yang bersifat sosial. Individu yang tidak mampu memenuhi tuntutan tersebut, akan mengakibatkan individu mengalami ketegangan yang dapat berujung stres. Stres yang terjadi di lingkungan pekerjaan disebut dengan burnout atau stres kerja. Stres kerja merupakan kelahan fisik, mental, dan emosional seseorang, karena mengalami stres kerja berkepanjangan pada situasi yang melibatkan emosional tinggi (Adawiyah, 2013). Stres kerja atau burnout juga diartikan sebagai istilah dari suatu kondisi yang menggambarkan kelelahan dan kejenuhan seseorang baik secara emosional, fisik, maupun mental yang dikarenakan adanya tuntutan pekerjaan yang berat atau tinggi (Fatmawati & Doni, 2018).

Gaol (dalam Panjaitan, Maludin, 2017), berpendapat bahwa stres merupakan suatu keadaan seseorang yang mengalami ketegangan karena terdapat ketidakseimbangan antara psikis dan fisik yang berpengaruh pada proses berpikir, emosi, dan kondisi dari individu tersebut. Stres kerja lebih banyak terjadi di wilayah perkotaan, terlebih di Kota Jakarta yang notabenehnya sebagai daerah pusat bisnis, kebudayaan, dan politik terbesar di Indonesia. Masyarakat di kota besar seperti Jakarta, yang sebagian besar adalah bagian dari industrialis dan urbanis, yang selalu sibuk dengan deadline pekerjaan, tuntutan peran dalam pekerjaan, beban kerja yang berat, tekanan pekerjaan dari atasan maupun dari rekan kerja, serta masalah pribadi dari individu itu sendiri, yang membuat fenomena stres tidak bisa dihindari (Wartono, 2017).

Baron dan Greenberg (dalam Rahman, 2007) berpendapat bahwa burnout atau stress kerja mengandung 4 aspek yakni: (1) Aspek kelelahan fisik, gejala kelelahan fisik yakni yakni pusing, sulit tidur, mual, tidak nafsu makan, (2) Aspek kelelahan emosional, gejala yang muncul yakni mudah marah atau tersinggung, perasaan tidak berdaya, depresi, serta merasa terperangkap di dalam pekerjaannya, (3) Aspek kelelahan mental, gejala yang muncul yakni menunjukkan sikap sinis kepada orang lain, memandang orang lain secara negatif, serta cenderung merugikan diri sendiri, orang lain, pekerjaan, organisasi, dan kehidupannya secara umum, (4) Aspek rendahnya penghargaan diri, ditandai dengan memandang rendah diri sendiri, tidak pernah puas pada apa 3 yang

dilakukan, serta merasa bahwa hal yang dilakukan tidak ada yang bermanfaat, baik bagi diri sendiri maupun bagi orang lain.

Penelitian ini membuat salah satu alternatif guna pengembalian atau menyeimbangkan kondisi fisik dan psikis pekerja di Kota Jakarta yaitu dengan terapi meditasi kicauan burung. Terapi meditasi kicauan burung dapat memberikan efek yang menenangkan bagi pekerja yang mengalami stress setelah bekerja. Penelitian yang dilakukan oleh J Alvarson (2010) mengemukakan bahwa suara alam seperti kicauan burung dan gemericik air dapat mempercepat penyembuhan orang sakit dan mengurangi tingkat stres seseorang (Alvarsson dkk., 2010). Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Ulrich dkk. (1991) menunjukkan bahwa pengaruh suara alam seperti kicauan burung dapat memberikan pemulihan pada stres seseorang dengan waktu paparan lebih lama daerah pedesaan dibandingkan dengan lingkungan perkotaan (Alvarsson dkk., 2010).

2. Telaah Literatur

Stres di tempat kerja adalah perasaan tertekan yang dialami karyawan saat melakukan berbagai aktivitas dalam suatu organisasi yang memengaruhi pola pikir dan kinerja karyawan. Konsekuensi dari aktivitas di lingkungan kerja dapat mewakili beban mental atau fisik. Karena di tempat kerja, karyawan berinteraksi langsung dengan lingkungan kerja di seluruh area perusahaan. Dimana lingkungan kerja memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pola pikir karyawan. Menurut Rizki (2016) stres kerja merupakan perasaan yang dialami karyawan selama bekerjanya menimbulkan perasaan tertekan. Stres kerja ini memanifestasikan dirinya dalam tanda-tanda seperti emosi yang tidak stabil, kecemasan, kesepian, sulit tidur, merokok berlebihan, ketidakmampuan untuk bersantai, kecemasan, ketegangan, kegugupan dan tekanan darah tinggi (Maludin Panjaitan, 2018).

Individu yang mengalami stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan berbagai dampak baik secara fisik, mental, dan emosional. Dampak fisik dapat berupa ketegangan otot, sakit kepala, kelelahan, nyeri pada punggung permasalahan pencernaan, serta nyeri leher sampai bahu. Dampak kognitif ataupun mental seperti mudah lupa, sulit berkonsentrasi, penurunan produktivitas, dan kebosanan. Dan dampak emosional berupa kecemasan, frustrasi, dan menjadi lebih sensitif dan mudah marah (Sanjiwani & Dewi, 2022).

Pada jangka waktu yang panjang, stres dapat menyebabkan depresi. Apabila depresi tersebut tidak segera diatasi dan berlangsung lama serta menetap dapat menyebabkan sindrom burnout pada individu tersebut. Burnout merupakan sindrom psikologi yang terjadi karena adanya stresor yang berkelanjutan secara terus menerus dalam pekerjaan, sindrom psikologi meliputi Emotional Exhaustion, Depersonalization (Cynicism) dan Inefficacy (Reduce Personal Accomplishment) (Maslach et al., 2001).

Burnout merupakan kepenatan yang terjadi pada karyawan baik secara fisik maupun psikis yang dipicu oleh situasi kerja yang tidak sebanding dengan kebutuhan dan harapan (Rizka, 2013).

Salah satu alternatif yang dapat menyeimbangkan kembali fisik dan mental dari karyawan di perkotaan adalah dengan menggunakan terapi kicauan burung. Menurut Jason J Alvarson (2010) bahwa suara alam seperti kicauan burung dapat mempercepat penyembuhan orang sakit dan mengurangi tingkat stres seseorang (Pitalokka et al., 2016) Hasil penelitian dari (Ulrich et al., 1991) menunjukan bahwa pengaruh suara alam seperti kicauan burung dapat memberikan pemulihan pada stres seseorang dengan waktu paparan lebih lama daerah pedesaan dibandingkan dengan lingkungan perkotaan (Alvarsson dkk.,2010).

3. Metode

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *pretest-posttest control group design* yaitu desain eksperimen yang memberikan pengukuran kepada subjek sebelum dan sesudah perlakuan. Subjek kelompok eksperimen saja yang mendapatkan perlakuan sedangkan subjek kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan apapun. Subjek dipilih secara random dengan kriteria berusia 30-60 tahun, memiliki tingkat burnout sedang-tinggi, dan sedang bekerja di Kota Jakarta atau sekitarnya.

Pengujian terhadap desain ini yaitu dengan membandingkan hasil variabel tergantung pada kelompok kontrol yang tidak mendapatkan treatment dan kelompok eksperimen yang mendapat treatment. Perlakuan terapi dilaksanakan selama 5 sesi dengan durasi 10 menit yang dilaksanakan di kota Bekasi Selatan secara luring dengan menerapkan protokol kesehatan. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, atau pengambilan sampel sebagai sumber data dengan kriteria tertentu. Penempatan subjek dalam kelompok kontrol dan eksperimen menggunakan random assignment. Diperoleh 12 subjek yang terbagi dalam 2 kelompok yakni 6 orang sebagai subjek kelompok eksperimen dan 6 orang sebagai kelompok kontrol. Metode pengumpulan data menggunakan metode wawancara dan skala.

Skala yang digunakan yakni skala burnout yang disusun langsung oleh peneliti, berdasarkan teori Baron & Greenberg (1990). Skala ini memiliki reliabilitas skala sebesar 0,927. Skala ini terdiri dari 33 item berdasarkan 4 aspek, yakni aspek kelelahan fisik, kelelahan emosional, kelelahan mental, dan aspek rendahnya penghargaan diri. Skala tersebut berbentuk likert scale dengan 4 alternatif jawaban yang sesuai atau menyerupai keadaan subjek yakni sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Semakin tinggi skor, semakin tinggi pula tingkat burnout subjek. Teknik analisis data kuantitatif menggunakan uji Wilcoxon dan uji Mann Whitney, karena menurut Supranto, J (2002) (dalam Sriwidadi, 2011), metode

penelitian tersebut bermanfaat digunakan untuk penelitian yang memiliki sampel kecil dan lebih mudah dihitung dibandingkan 4 menggunakan metode parametrik. Metode nonparametrik juga digunakan secara luas guna menganalisis data di bidang ilmu sosial.

4. Hasil dan Pembahasan

Berikut data hasil pengukuran tingkat *burnout* sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa terapi meditasi kicaun burung.

Tabel 1. Skor *pre-test* dan *post-test* subjek kelompok eksperimen

No	Subjek	Usia	Jenis Kelamin	<i>Pre-test</i>	Kategori	<i>Post-test</i>	Kategori
1	RB	34	Laki-laki	90	Sedang	69	Sedang
2	AS	38	Laki-laki	104	Tinggi	77	Sedang
3	AHP	35	Laki-laki	84	Sedang	69	Sedang
4	RH	34	Laki-laki	83	Sedang	55	Rendah
5	TAS	31	Perempuan	82	Sedang	79	Sedang
6	FDLS	30	Perempuan	82	Sedang	71	Sedang

Tabel 2. Skor *pre-test* dan *post-test* subjek kelompok kontrol

No	Subjek	Usia	Jenis Kelamin	<i>Pre-test</i>	Kategori	<i>Post-test</i>	Kategori
1	DN	32	Perempuan	82	Sedang	85	Sedang
2	TN	33	Laki-laki	81	Sedang	82	Sedang
3	IN	30	Perempuan	79	Sedang	81	Sedang
4	SH	36	Laki-laki	78	Sedang	80	Sedang
5	EF	33	Laki-laki	78	Sedang	80	Sedang
6	PP	33	Laki-laki	78	Sedang	79	Sedang

Berdasarkan data table 2, dapat diketahui bahwa seluruh subjek kelompok eksperimen (n=6) mengalami penurunan skor atau tingkat *burnout* setelah dilakukan *post-test*. Sedangkan pada kelompok kontrol justru mengalami sedikit peningkatan skor *burnout* setelah dilakukan *post-test*.

Setelah data diperoleh, peneliti menentukan gain skor pada hasil skor *pre-test* dan *post test* kelompok eksperimen dan control. Setelah itu, peneliti mengolah data gain skor pada uji Wilcoxon dan uji Mann Whitney. Diperoleh nilai signifikansi uji wilcoxon Asym. Sig. 0,028 memenuhi syarat signifikansi dengan nilai Asym. Sig. < 0,05. Sedangkan hasil perhitungan uji Mann Whitney menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan. Syarat signifikansi yang terpenuhi adalah nilai Asym. Sig. < 0,05 dan nilai Asym. Sig. Uji beda Mann Whitney

adalah 0,004 yang artinya memenuhi syarat signifikansi. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa penggunaan terapi kicauan burung dapat membantu menurunkan tingkat burnout pekerja di Kota Jakarta.

Selain data kuantitatif, terdapat temuan lainnya berdasarkan hasil wawancara sebelum diberi perlakuan terapi meditasi dengan kicauan burung serta evaluasi isi setiap sesi perlakuan. Peneliti menemukan beberapa faktor penyebab pekerja mengalami burnout, yaitu deadline tugas kantor yang sangat padat; rendahnya apresiasi dari atasan maupun rekan kerja; masalah di rumah yang dapat mempengaruhi pikiran saat di kantor; dan kurang percaya diri pada kemampuan yang dimiliki.

Setelah melakukan serangkaian intervensi terapi dengan kicauan burung, subjek mendapatkan pemahaman baru mengenai penyelesaian masalah ketika dihadapkan tugas, kontrol emosi yang baik, dan lebih menghargai kemampuan diri. Berikut kutipan wawancara subjek:

"...deadline dari kantor memang ga masuk akal, tapi saya berusaha membuat rancangan tugas kantor yang harus saya kerjakan sesegera mungkin, dan dibawa santai saja lah"

"...saya menganggap tugas yang diluar jobdesk saya sebagai tantangan dan pengalamanbaru. Tapi saya juga ga memaksakan diri, jika memang sulit dan saya belum mampu menyelesaikan saya akan meminta bantuan rekan kerja lainnya"

"...Pekerjaan saya saat ini adalah impian banyak orang, saya lebih beryukur bisamenempati bidang kerja yang sesuai dengan minat saya"

"...saya menyadari bahwa setiap orang punya kelebihan dan kekurangannya masing- masing, kelebihan yang saya punya saya asah lagi nah kekurangan saya sedikit saya perbaiki".

Berdasarkan hasil analisis data kuantitatif dan kualitatif, dapat disimpulkan bahwa terapi kicauan burung terbukti dapat membantu dalam penurunan tingkat burnout pada pekerja. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan tingkat skor burnout pada hasil *post-test*. Selain itu, terapi meditasi kicauan burung juga membantu pekerja dalam mengatasi stres atau kelelahan dalam bekerja sehingga dapat meningkatkan kesehatan baik fisik maupun psikis pekerja. Hal ini sejalan dengan (Bakhthiar, 2020) yang menyebutkan bahwa terapi musik suara alam air dan kicauan burung dapat menurunkan tekanan darah pasien hipertensi. Pada penelitian Djhohan 2016 dalam (primadani, 2019) membuktikan bahwa terapi musik yang bertajuk suara alam dapat membangun kemampuan seseorang yuntuk berpikir secara kreatif, bersosialisasi, kemampuan dalam mengontrol emosi, berekspresi serta meningkatkan kemampuan kognitif klien.

Penggunaan terapi kicauan burung dalam penelitian ini memiliki keunikan

tersendiri dimana terapi ini merupakan salah satu terapi non farmakologi atau terapi yang tidak menggunakan obat atau bahan kimia tertentu melainkan menggunakan suara kicauan burung sebagai media penenang dengan tujuan menurunkan tingkat *burnout*. Selain itu, terapi ini juga menggunakan kalimat afirmasi positif sebagai ungkapan rasa syukur dalam diri. Terapi meditasi dapat menjadi salah satu solusi yang diambil ketika individu mengalami *burnout* atau stress. Seperti penelitian terdahulu yang menggunakan suara kicauan burung sebagai salah satu media terapinya menunjukkan bahwa suara kicauan burung efektif dalam menurunkan rasa cemas, *burnout*, dan khawatir yang berlebihan. Kelebihan lainnya dalam terapi ini adalah sangat mudah dilakukan dimana saja dan tergolong murah.

5. Ucapan Terima Kasih

Peneliti menyampaikan terima kasih kepada pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang memberikan peneliti banyak pengalaman. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada subjek yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga penelitian dapat berjalan dengan lancar.

Daftar Pustaka

- Alvarsson, J. J., Wiens, S., & Nilsson, M. E. (2010). Stress recovery during exposure to nature sound and environmental noise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 7(3), 1036–1046. <https://doi.org/10.3390/ijerph7031036>
- Fatmawati, R., & Doni, S. (2018). Tingkat Burnout Staf Perpustakaan Badan Perpustakaan Danarsip Daerah (Bpad) Provinsi Dki Jakarta. *Shaut Al-Maktabah Jurnal Perpustakaan, Arsip Dan Dokumentasi*, 10(2), 153–164. <https://doi.org/10.15548/shaut.v10i2.82>
- Maludin Panjaitan. (2018). Pengaruh Lingkungan Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan. *Jurnal Manajemen*, 3(2)(2), 1–5.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 397–422.
- Pitalokka, D. A., Handajani, R. P., & Asikin, D. (2016). *Relaksasi Indera Manusia*.
- Rizka, Z., 2013. Sikap Terhadap Pengembangan Karir Dengan Burnout Pada Karyawan. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01(02), pp. 260-272.
- Sriwidadi, T. (2011). Penggunaan Uji Mann-Whitney pada Analisis Pengaruh Pelatihan Wiraniaga dalam Penjualan Produk Baru. *Binus Business Review*, 2(2), 751. <https://doi.org/10.21512/bbr.v2i2.1221>
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11(3), 201–230. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)
- Wartono, T. (2017). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan (Studi Pada Karyawan Majalah Mother And Baby). *Jurnal Ilmiah Prodi Manajemen Universitas Pamulang*, 4(2).
- Adawiyah, R. A. (2013). Kecerdasan emosional, dukungan sosial dan kecenderungan burnout. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 99-107.
- primadani, A. f. (2019). *gambaran status psikologi ibu postpartum setelah terapi musik suara alam, kicauan burung, dan desir aliran Sungai*.