

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Pengaruh Terapi Musik Islami Terhadap Kecenderungan *Burnout* Pada Pekerja Praktik Dokter**

Berdasarkan hasil penelitian, kecenderungan *burnout* sebelum mendapat perlakuan terapi musik Islami, tergolong sedang dan tinggi dengan jumlah nilai tertinggi 94 dan nilai terendah 74. Setelah mendapatkan perlakuan terapi musik islami, terdapat perubahan yang positif dengan menurunnya kecenderungan burnout, yaitu dengan nilai 46-66. Jadi dapat disimpulkan ada pengaruh terapi musik islami untuk menurunkan kecenderungan *burnout* pada pekerja praktik Dokter.

Keseluruhan subyek mengalami kejenuhan dalam bekerja. Andri Kamarus menerangkan bahwa burnout kerja terjadi akibat kondisi emosional merasa jenuh<sup>1</sup>. Sesuai dengan pernyataan tersebut, 25% kejenuhan pekerjaan disebabkan oleh adanya kelelahan secara emosional. Kelelahan tersebut dapat dikatakan sebagai kejenuhan secara emosional. Hal tersebut ditandai dengan tidak adanya semangat dalam melakukan pekerjaan, serta adanya sikap prokrastinasi dalam bekerja.

Hasil observasi menunjukkan bahwa terlihat salah satu pekerja menunda dan mengulur waktu saat pengangkatan masker wajah pada

---

<sup>1</sup> Isnia Prijayanti, *Pengaruh Beban Kerja dan Dukungan Sosial Terhadap Burnout pada Karyawan PT.X*, (Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2015), hal.13

pasien sambil melontarkan kata-kata penundaan. Salah satu pekerja mengatakan beban kerja terlalu lama membuat hilang semangat bekerja.

Selain kejenuhan, indikator terjadinya *burnout* kerja ditandai adanya dipersonalisasi subjek. Dipersonalisasi mempengaruhi *burnout* kerja sebanyak 13%. Dalam kamus besar bahasa Indonesia dipersonalisasi yaitu kehilangan rasa memiliki identitas pribadi ditandai dengan perilaku berbicara kasar terhadap pasien, apabila ada pasien yang datang tidak langsung dilayani tetapi menunggu di panggil oleh pasien, dan merasa seperti robot. Karena perilaku-perilaku yang menyebabkan *burnout* membuat pekerja tidak maksimal dan semakin tidak efektif dalam bekerja. Beban kerja yang berlebihan menyebabkan pekerja merasakan dipersonalisasi saat melayani pasien sehingga dapat mengarahkan perilaku pemberi layanan untuk bersikap seperti robot saat bekerja.

Indikator yang terakhir yang mempengaruhi *burnout* yaitu *reduced personal accomplishment*. *Reduced Personal Accomplishment* mempengaruhi *burnout* pada pekerja sebanyak 23% ditandai dengan ketidakmampuan untuk mengatasi tuntutan pekerjaan dapat diperburuk oleh kurangnya dukungan sosial dan kesempatan untuk berkembang secara profesional. Seperti yang dikatakan oleh pekerja yang menuturkan bahwa ketika dia sudah kelebihan beban kerja seperti menangani pasien lebih dari 4 orang per hari maka dia merasa tidak sanggup untuk melakukan *facial*

*treatment* dan menginginkan istirahat untuk hari itu, tetapi profesionalitas mendorong untuk menyelesaikan pekerjaan itu.<sup>2</sup>

Bekerja melayani orang lain membutuhkan banyak energi karena harus bersikap sabar dan memahami orang lain dan juga jam kerja yang berlebihan dan jumlah individu atau pasien yang harus dilayani (jumlah antrian yang padat misalnya), tanggung jawab yang harus dipikul, dan pekerjaan yang melampaui kapasitas dan kemampuan individu. Dari indikator-indikator penyebab *burnout* di atas mendapatkan jumlah sebesar 61% yang menyebabkan *burnout* dan yang 39% di pengaruhi oleh faktor lain. Diantaranya dipengaruhi oleh masalah pekerja di luar lingkungan kerja, maupun ada masalah dengan individu atau kelompok lain di luar lingkungan kerja.

Disini terapi musik islami digunakan untuk menurunkan kecenderungan *burnout*. Karena menurut M. Nawir ada beberapa manfaat dari terapi musik islami yaitu sebagai berikut : relaksasi mengistirahatkan tubuh dan pikiran, meningkatkan kecerdasan, meningkatkan motivasi, pengembangan diri, meningkatkan daya ingat, kesehatan jiwa, mengurangi rasa sakit.<sup>3</sup> Jadi peneliti menggunakan teknik terapi musik islami bertujuan agar subjek dapat rileks dan dapat bisa segera kembali melanjutkan pekerjaannya kembali dan dapat menurunkan tingkat *burnout* nya.

---

<sup>2</sup> Wawancara terhadap karyawan RS pada tanggal 14 November 2017 di apotek Sobontoro

<sup>3</sup> M. Nawir, dkk, *Musik Sebagai Media Dakwah Dalam Pemberdayaan Siswa Tuna Grahita Nipotowe Palu*, (Palu : Institut Agama Islam Negri Palu : 2016), Hal.246

Dampak *burnout* bagi pekerja yaitu antara lain pekerja akan merasa stress, pekerja sulit akan tidur, menjaga jarak dengan lingkungan, produktivitas dalam bekerja juga semakin menurun, mempengaruhi kinerja performa dari pekerja, keinginan dalam bekerja semakin menurun, semua hal yang berhubungan dengan pekerjaan menjadi tidak menyenangkan, kreatifitas dan ketertarikan terhadap pekerjaan semakin berkurang sehingga hasil yang diberikan akan sangat minim, merasa ragu dengan kemampuan bekerjanya.<sup>4</sup>

Dari sesi-sesi terapi yang dilakukan oleh peneliti diperoleh hasil dari indikator kelelahan emosional dari yang sebelum terapi sebanyak 25% turun menjadi 18% ,dari indikator dipersonalisasi dari 13% turun menjadi 0,09%, dan indikator *reduced personal accomplishment* dari 23% turun menjadi 15%. Jadi dari total keseluruhan indikator pre test dari 61% menurun di post test jadi 33,09%

Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian terapi musik islami untuk menurunkan kecenderungan *burnout* bagi pekerja praktik dokter di Sobontoro – Tulungagung.

---

<sup>4</sup> Annisa Vanya Pulungan, *Peranan Work Family Conflict Terhadap Burnout Dikalangan Dosen Wanita, (Sumatera Utara : Universitas Sumatera Utara, 2014)*, Hal.12-13

## **B. Efektivitas Terapi Musik Islami Terhadap Kecenderungan *Burnout* Pada Pekerja Praktik Dokter**

Dari hasil uji beda *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen dengan menggunakan uji *wilcoxon signed ranks test* didapatkan nilai asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,018 karena nilai asymp. Sig (2-tailed) < 0,05 atau  $0,018 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian koesioner *burnout* pada saat *pre test* dan *pos test* kelompok eksperimen.

Terapi musik Islami ini menunjukkan bahwa terapi ini bisa membawa perubahan yang signifikan meskipun hanya dilakukan selama tujuh hari saja. Terapi musik adalah sebuah terapi yang menggunakan musik dimana tujuannya adalah untuk meningkatkan atau memperbaiki kondisi fisik, emosi, kognitif, dan sosial bagi individu itu sendiri. Terapi musik Islami merupakan teknik yang sangat mudah dilakukan dan terjangkau, tetapi efeknya menunjukkan betapa besar musik dalam mempengaruhi ketegangan atau kondisi rileks pada diri seseorang.

Hasil temuan dari penelitian ini membuktikan bahwa terapi musik Islami mampu menurunkan kecenderungan *burnout* pada pekerja hal ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Novian Gangga Kurniawan yang berjudul *Efektifitas Musik Klasik (Mozart) untuk menurunkan burnout (kejenuhan) belajar siswa kelas XI SMAN 4 Yogyakarta* memperoleh kesimpulan bahwa, musik klasik (efek mozart) berpengaruh positif terhadap penurunan tingkat *burnout* (kejenuhan)

belajar pada siswa kelas XI di SMA Negeri 4 Yogyakarta.<sup>5</sup> Dan juga sesuai dengan penelitian Ferawati dan Siti Amiyakun dengan judul *Pengaruh Pemberian Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan dan Stress Mahasiswa Semester VII Jurusan Keperawatan dalam Menghadapi Skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekian Husada Bojonegoro* memperoleh kesimpulan bahwa ada pengaruh pemberian terapi musik dalam menurunkan tingkat kecemasan.<sup>6</sup>

Musik bertujuan untuk membantu mengekspresikan perasaan, mengurangi ketegangan otot, merubah suasana hati, menurunkan kecemasan dan menurunkan kejenuhan. Seseorang yang mendengarkan musik dapat lebih tenang, merasa nyaman. Terapi musik Islami merupakan salah satu metode yang efektif untuk mengurangi *burnout* yang menghubungkan antara aspek penyembuhan dengan situasi fisik/tubuh, emosi, mental, spiritual, kognitif dan kebutuhan sosial seseorang.

Terapi musik Islami mempunyai fungsi untuk meningkatkan vitalitas fisik, menghilangkan kelelahan, meredakan kecemasan dan ketegangan, meningkatkan konsentrasi, merangsang kreativitas dan kepekaan, memperkuat karakter dan perilaku positif. Efek yang dirasakan dalam proses terapi musik islami ini bisa menurunkan kecenderungan *burnout* dan dapat mendekatkan diri kepada Allah Yang Maha Esa.

---

<sup>5</sup> Novian Gangga Kurniawan, *Efektifitas Musik Klasik (Mozart) untuk menurunkan burnout (kejenuhan) belajar siswa kelas XI SMAN 4 Yogyakarta*, (Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta), hal 9

<sup>6</sup> Ferawati dan Siti Amiyakun, *Pengaruh Pemberian Terapi Musik Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan dan Stress Mahasiswa Semester VII Jurusan Keperawatan dalam Menghadapi Skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekian Husada Bojonegoro*, (Bojonegoro : STIKICH Bojonegoro, 2015), hal 88

Adapun faktor diluar penelitian yang membuat terapi musik Islami tidak memiliki efektifitas secara maksimal antara lain, kurang adanya ketertarikan subjek pada penelitian ini, kurangnya konsentrasi saat dilakukannya terapi, kurangnya kerja sama antara responden dan terapis, jangka waktu pemberian terapi yang relatif singkat.

Dimensi *burnout* dibagi menjadi tiga, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan *reduced personal accomplishment*. Kelelahan emosional adalah sebuah ketidakseimbangan psikis dalam tubuh diantaranya konflik pribadi di tempat kerja, konflik dengan sesama teman kerja, depersonalisasi diantaranya tidak peduli terhadap lingkungan sosial didunia kerja. *Reduced Personal Accomplishment* merupakan ketidakmampuan untuk mengatasi tuntutan pekerjaan dapat diperburuk oleh kurangnya dukungan sosial. Jadi apabila seseorang mengalami ciri-ciri yang disebutkan dalam dimensi *burnout* maka dipastikan orang itu mengalami *burnout* atau kelelahan kerja.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *burnout* di tempat kerja praktik dokter antara lain waktu kerja yang tidak menentu seperti adanya jam kerja lembur dan bekerja full time. Pekerjaan yang memiliki intensitas interaksi dengan banyak orang yang berarti pula akan menghadapi kepribadian orang atau pasien yang berbeda-beda setiap harinya. Faktor kepribadian yang berbeda antara satu pekerja dengan pekerja yang lain yang tidak menutup kemungkinan juga akan mengalami perselisihan. Akhirnya suasana pekerjaan pun tidak mendukung untuk bisa berjalan harmonis.

Berdasarkan hasil hitung dari sumbangan efektif regresi linier guna mengetahui efektifitas terapi musik islami untuk menurunkan kecenderungan *burnout* pada pekerja praktek Dokter di dapatkan nilai *R Square* sebesar 0,807 atau 80,7%. Dari angka 80,7% dapat ditarik kesimpulan bahwa besarnya efektifitas terapi musik islami untuk menurunkan kecenderungan *burnout* pada pekerja praktek Dokter di Sobontoro-Tulungagung sebesar 80,7% sedangkan sisanya 19,3% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian.

Jadi disimpulkan bahwa efektivitas pemberian terapi musik musik islami dapat menurunkan kecenderungan *burnout* sebesar 80,7% dan 19,3% dipengaruhi oleh faktor lain.