BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

a. Gambaran Singkat Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan lembaga pendidikan tinggi yang berada di bawah naungan Departemen Agama dan secara fungsional akademik di bawah pembinaan Departemen Pendidikan Nasional. Bertujuan untuk mencetak sarjana psikologi muslim yang mampu mengintegrasikan ilmu psikologi dan keislaman (yang bersumber dari Al-Qur'an, Al-Hadist dan khazanah keilmuan Islam).

b. Sejarah Perkembangan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Program studi psikologi pertama kali dibuka pada tahun 1997 sesuai dengan SK Dirjen Binbaga Islam No E/107/1997, kemudian menjadi Jurusan Psikologi tahun 1999 berdasarkan SK. Dirjen Binbaga Islam, No. E/138/1999, No. E/212/2001, 25 Juli 2001 dan Surat Dirjen Dikti Diknas No. 2846/D/T/2001, Tgl. 25 Juli 2001. Akhirnya pada tanggal 21 Juni 2004 terbit SK Presiden RI No.50/2004 tentang perubahan IAIN Suka Yogyakarta dan STAIN Malang menjadi UIN Malang dan telah melakukan perpanjangan izin

penyelenggaraan program studi Psikologi Program Sarjana (S-1) pada UIN Malang Provinsi Jawa Timur berdasarkan keputusan Diktis No. D/.II/233/2005 terakreditasi oleh Badan Akreditasi Nasional (BAN) Perguruan Tinggi, No. 003/BAN-PT/Ak-X/S1/II/2007 dengan predikat baik.

c. Visi, Misi, dan Tujuan

Visi

"Menjadi Fakultas Psikologi terkemuka dalam penyelenggaraan pendidikan, pengajaran, penelitian dan pengabdian pada masyarakat untuk menghasilkan lulusan di bidang psikologi yang memiliki kekokohan aqidah, kedalaman spiritual, keluhuran akhlak, keluasan ilmu dan kematangan profesional serta menjadi pusat pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni yang bercirikan Islam serta menjadi penggerak kemajuan masyarakat."

Misi

1) Menciptakan sivitas akademika yang memiliki kemantapan aqidah, kedalaman spiritual dan keluhuran akhlaq.
2) Memberikan pelayanan yang profesional terhadap pengkaji ilmu pengetahuan psikologi.
3) Mengembangkan ilmu psikologi yang bercirikan Islam melalui pengkajian dan penelitian ilmiah.
4) Mengantarkan mahasiswa psikologi yang menjunjung tinggi etika moral.

Tujuan

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang menetapkan tujuan pendidikannya untuk menghasilkan sarjana psikologi yang:

1) Menghasilkan sarjana psikologi yang memiliki wawasan dan sikap yang agamis.
2) Menghasilkan sarjana psikologi yang memiliki kemampuan akademik dan atau profesional dalam menjalankan tugas.
3) Menghasilkan sarjana psikologi yang mampu merespon perkembangan dan kebutuhan masyarakat serta dapat melakukan inovasi-inovasi baru dalam bidang psikologi yang berlandaskan nilai-nilai Islam.
4) Menghasilkan sarjana psikologi yang mampu memberikan tauladan dalam kehidupan atas dasar nilai-nilai Islam dan budaya luhur bangsa.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 21 Februari sampai dengan 18 Juni 2012. Setelah itu dilakukan pengolahan data.

B. Hasil Penelitian

1. Hasil Pengujian Validitas dan Reliabilitas

Pengujian validitas dari stres dan *burnout* dari alat ukur jumlah item yang valid dan gugur dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.1
Hasil Uji Validitas Stres dan *Burnout*

Variabel	Tingkat	Nomor sebaran		Gugur
		Favorable	Unfavorable	
Stres	1	2, 18, 19	1	1, 2, 18
	2	3, 4, 5, 6, 20, 21	22	22
	3	7, 9, 23, 24	8	8
	4	11, 12, 13, 25, 26, 27	10	10, 25
	5	15, 28	14	14
	6	16, 17, 30	29	29
Total		**30**		**9**
Burnout	1	1, 2, 3, 13	12	1, 2, 3, 12, 13
	2	4, 5, 15	14	14
	3	6, 7, 16, 17, 18	8	8
	4	9, 10, 11, 19, 20	21	21
Total		**21**		**8**

Dari uji validitas yang telah dianalisa akhirnya dapat diketahui dari 30 item pernyataan untuk variabel stres terdapat 9 item yang gugur serta jumlah item yang valid adalah 21 item. Sedangkan dari 21 item pernyataan untuk veriabel *burnout* terdapat 8 item yang gugur, jadi jumlah item yang valid ialah 13 item.

Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien yang angkanya berasa dalam rentang 0 sampai 1,000. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,000 berarti semakin tinggi reliabilitasnya. Untuk mengetahui lebih jelas hasil uji reliabilitas dari stres dan *burnout* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.2.
Hasil Uji Reliabilitas Stres dan *Burnout*

Variabel	Jumlah Item	Jumlah Subyek	Alpha	Keterangan
Stres	21	80	0,907	Reliabel
Burnout	13	80	0,901	Reliabel

2. Hasil Penelitian

Analisa data dilakukan guna menjawab rumusan masalah dan hipotesis yang diajukan pada bab sebelumnya, sekaligus tujuan dari penelitian ini.

Untuk mengetahui tingkat rendah, sedang dan tinggi pada respinden, maka perlu diketahui jumlah mean dan standar deviasi masing-masing variabel.

Tabel 4.3
Mean dan Strandart Deviasi

Variabel	Mean	Standart Deviasi	N
Stres	38,67	9,176	21
Burnout	22,07	6,176	13

Adapun proses analisa data yang dilakukan adalah dengan menggunakan norma kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 4.4
Norma Kategorisasi

Kategori	Kriteria
Rendah	$x < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq x < M + 1SD$
Tinggi	$x \geq M + 1SD$

Selanjutnya, untuk mengetahui deskripsi tingkat stres dan *burnout* mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang,

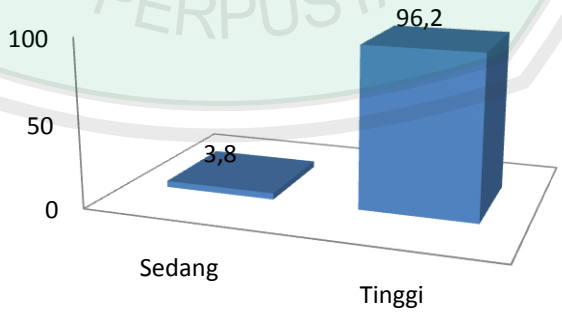
maka perhitungannya didasarkan pada distribusi normal yang diperoleh mean dan standar deviasi, dari hasil ini kemudian dilakukan pengelompokkan menjadi tiga ketegori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Hal itu dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.5
Distribusi Frekuensi Variabel Stres

Kategori	Kriteria	Frekuensi	(%)
Rendah	$x < 29{,}494$	0	0
Sedang	$29{,}494 \leq x < 47{,}846$	3	3,8
Tinggi	$x \geq 47{,}846$	77	96,2
Jumlah		**80**	**100**

Dari tabel di atas, bahwa dengan mean sebesar 38,67 dan standar deviasi sebesar 9, 176 diketahui tingkat stres pada 80 responden pada kategori rendah sebesar 0% dengan frekuensi 0 responden, kategori sedang sebesar 3,8% dengan frekuensi 3 responden, dan kategori tinggi sebesar 96,2% dengan frekuensi 77 responden.

Gambar 4.1
Diagram Tingkat Stres



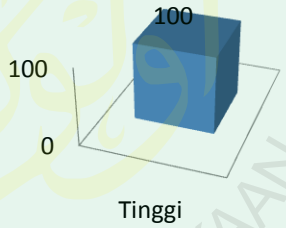
Sedangkan kategori tingkat *burnout* dapat diketahui melalui perhitungan mean sebesar 41, 63 dengan standar deviasi sebesar 6,062 ditemukan kategori tingkat *burnout* sebagai berikut:

Tabel 4.6
Distribusi Frekuensi Variabel *Burnout*

Kategori	Kriteria	Frekuensi	(%)
Rendah	$x < 15{,}894$	0	0
Sedang	$15{,}894 < x \leq 28{,}246$	0	0
Tinggi	$x \geq 28{,}246$	80	100
Jumlah		**80**	**100**

Dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa tingkat *burnout* pada 80 responden seluruhnya berada pada kategori tinggi, yaitu sebesar 100% dengan frekuensi 80 responden. Sedangkan pada ketegori rendah dan sedang memperoleh prosentase yang sama yaitu sebesar 0% dengan frekuensi 0 responden.

Gambar 4.2
Diagram Tingkat *Burnout*



Untuk mengetahui deskripsi tingkat stres dan *burnout* juga bisa dihitung melalui langkah-langkah sebagai berikut:

a. Menghitung mean hipotetik (μ) dengan rumus:

$$\mu = \frac{1}{2}(i_{max} + i_{min}) \sum k$$

μ : rerata (mean) hipotetik

i_{max} : skor maksimal item

i_{min} : skor minimal item

Σk : jumlah item

b. Menghitung deviasi standartt hipotetik (σ) dengan rumus:

$$\sigma = \frac{1}{6}(X_{max} - X_{min})$$

σ : deviasi standartt hipotetik

X_{max} : skor maksimal item

X_{min} : skor minimal item

c. Kategorisasi:

Rendah : $x < (\mu - 1\ \sigma)$

Sedang : $(\mu - 1\sigma) \leq x < (\mu + 1\sigma)$

Tinggi : $x \geq (\mu + 1\sigma)$

Tabel 4.7
Skor Hipotetik

Variabel	Hipotetik			
	X_{max}	X_{min}	μ	σ
Stres	84	21	52,5	10,5
Burnout	52	13	32,5	6,5

Adapun kategorisasi dari tingkat stres dari perhitungan skor hipotetik ialah:

Tabel 4.8
Kategorisasi Tingkat Stres dari Skor Hipotetik

Variabel	Kategori	Kriteria	Frekuensi	%
Stres	Rendah	x < 42	0	0 %
	Sedang	42 ≤ x < 63	48	60 %
	Tinggi	x ≥ 63	32	40 %
Jumlah			**80**	**100 %**

Adapun kategorisasi dari tingkat *burnout* dari perhitungan skor hipotetik ialah:

Tabel 4.9
Kategorisasi Tingkat *Burnout* dari Skor hipotetik

Variabel	Kategori	Kriteria	Frekuensi	%
Burnout	Rendah	x < 26	0	0 %
	Sedang	26 ≤ x < 39	4	5 %
	Tinggi	x ≥ 39	76	95 %
Jumlah			**80**	**100 %**

Terdapat hasil yang berbeda dari perhitungan antara menggunakan rumus empirik dengan skor hipotetik. Dalam deskripsi tingkat stres dari 80 responden jika menggunakan rumusan empirik ditemukan hasil 3,8% kategori sedang dengan frekuensi sebesar 3 responden dan 96,2% kategori tinggi dengan frekuensi sebesar 77 responden. Sedangkan menggunakan skor hipotetik 60% kategori sedang dengan frekuensi 48 responden dan 60% dengan frekuensi sebesar 32 responden.

Untuk deskripsi tingkat *burnout* pada 80 responden yang dihitung menggunakan rumusan empirik ditemukan 100% kategori tinggi dengan frekuensi 80 responden. Sedangkan perhitungan menggunakan skor hipotetik ditemukan 5% kategori sedang dengan frekuensi sebesar 4 responden dan 95% kategori tinggi dengan frekuensi sebesar 76 responden. Hal ini dikarenakan besar mean dan standart devisasi yang berbeda sehingga menghasilkan kategori yang berbeda pula.

Dalam tingkat *burnout* menggunakan rumusan empirik tidak ditemukan responden yang mengalami *burnout* tingkat sedang. Sedangkan menggunakan skor hipotetik ditemukan 4 responden yang mengalami *burnout* tingkat sedang. Hal ini terdapat suatu unsur yang belum diketahui

atau ditemukan oleh peneliti sehingga tidak dapat ditangkap oleh perhitungan matematis yang menimbulkan perbedaan hasil akhir.

3. Hasil Uji Hipotesis Penelitian

Korelasi antara stres dengan *burnout*, dapat diketahui setelah melakukan uji hipotesis. Untuk mengetahui hipotesis pada penelitian ini akan dilakukan dengan menggunkan analisis ststistik *Product Moment Karl Pearson* dengan rumus:

$$r = \frac{\sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{n}}{\sqrt{\left(\sum X^2 - \frac{(\sum YX)^2}{n}\right)\left(\sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{n}\right)}}$$

Keterangan:

r= koefisien korelasi

X= variabel X

Y= variabel Y

n= besar sampel

Untuk melakukan perhitungan dengan rumus-rumus di atas, peneliti menggunakan bantuan program SPSS *(Statistical Product and Service Solition) 15.0 for Windows.*

Penilaian hipotesis didasarkan pada analogi:

a. Ha: ada hubungan antara stres dan *burnout* mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
b. Ho: tidak ada hubungan antara stres dan *burnout* mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dasar pengambilan keputusan tersebut, berdasarkan pada probabilitas, sebagai berikut:

a. Jika probabilitias < 0,05 maka Ha diterima

b. Jika probabilitas > 0,05 maka Ha ditolak

Jika Ha diterima, maka dimungkinkan akan diperoleh persamaan untuk menunjukkan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Setelah dilakukan analisis dengan bantuan komputer program SPSS *(Statistical Product and Service Solition) 15.0 for Windows* diketahui hasil korelasi sebagai berikut:

Tabel 4.10
Korelasi Antar Variabel

Correlations

		Stres	Burnout
Stres	Pearson Correlation	1	,686**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	80	80
Burnout	Pearson Correlation	,686**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	80	80

**. Correlation is significant at the 0.01 level

Tabel 4.11
Hasil Perhitungan Korelasi Product Moment (rxy)

rxy	Sig	Keterangan	Kesimpulan
0,686	0,000	Sig<0,05	Signifikan

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai korelasi antara stres dengan *burnout* ditunjukkan dengan hasil korelasi yang signifikan (rxy=0,686; sig=0,000<0,05) ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Hasil penelitian, tingkat sedang menempati paling besar, selanjutnya ada hubungan positif dari hasil tingkat tinggi rendahnya masing-masing variabel. Jadi menunjukkan

bahwa semakin tingkat stres maka semakin tinggi pula tingkat *burnout*nya.

C. Pembahasan

Hasil penelitian yang didapatkan dari para mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang adalah sebagai upaya untuk menjawab rumusan masalah yang telah dibahas pada bab sebelumnya.

1. Tingkat Stres

Stres ialah keadaan tertekan yang dialami individu akibat faktor internal (meliputi kesehatan, fisik, konsentrasi, pribadi, dan sebagaianya) maupun eksternal (meliputi ekonomi, bencana alam, lingkungan, dan sebagainya) yang dapat menimbulkan gangguan fisik, emosional dan sosial. Dalam penelitian ini terdapat 6 tingkat stres yang dirangkum menjadi 3 kategori yaitu tingkat 1 dan 2 menjadi kategori rendah, tingkat 3 dan 4 menjadi kategori sedang, dan tingkat 5 dan 6 menjadi kategori tinggi.

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres dari 80 responden didapatkan 3 responden (3,8%) berada pada tingkat stres sedang, dan sisanya sebesar 77 responden (96,2%) berada pada kategori tinggi. Tidak ada responden yang berada pada kategori rendah (0%). Sesuai dengan hasil analisis tersebut maka dapat dismpulkan bahwa sebagaian besar stres mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas

Islam Negeri Malang memiliki tingkat stres yang tinggi dengan prosentase 96,2% dari 80 responden.

Seperti yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, tingkat stres tinggi berada pada level 5 dan 6 yang memiliki gejala sebagai berikut:

Stres tingkat 5

Tingkatan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tingkatan 4, antara lain: (1) Keletihan yang mendalam, (2) Untuk pekerjaan-pekerjaan yang sederhana saja terasa kurang mampu, (3) Gangguan sistem pencernaan (sakit maag dan usus) lebih sering, sukar buang air besar atau sebaliknya feses encer dan sering kebelakang.

Stres tingkat 6

Tingkatan ini merupakan tingkatan puncak yang merupakan keadaan darurat. Gejalanya antara lain: (1) Debaran jantung terasa amat keras, (2) Nafas sesak, megap-megap, (3) Badan gemetar, (4) Tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan atau Collap

2. Tingkat *Burnout*

Burnout ialah kondisi kelelahan akibat faktor internal (seperti usia, jenis kelamin, harga diri, karakteristik kepribadian, dan sebagainya) maupun eksternal (lingkungan, dukungan sosial, tuntutan, dan sebagainya) di mana individu merasa dan mengalami gejala kelelahan emosional (merasa energinya terkuras habis dan perasaan letih baik secara fisik, mental, dan emosional), depersonalisasi (ditandai dengan

penarikan diri individu dari lingkungan sosialnya), dan penurunan pencapaian prestasi (rendahnya penghargaan disi sendiri yang ditandai dengan merasa tidak puas dengan karyanya sendiri dan merasa tidak bermanfaat). Dalam penelitian ini terdapat empat tingkat *burnout* yang terangkum menjadi tiga kategori yaitu tingkat pertama menjadi kategori rendah, tingkat kedua dan ketiga menjadi kategori sedang, dan tingkat keempat menjadi kategori tinggi.

Berdasarkan hasil pengolahan penenlitian dapat diketahui bahwa tingkat *burnout* pada 80 responden seluruhnya berada pada kategori tinggi, yaitu sebesar 100% dengan frekuensi 80 responden. Sedangkan pada ketegori rendah dan sedang memperoleh prosentase yang sama yaitu sebesar 0% dengan frekuensi 0 responden.

Seperti yang telah dipaparkan, kategori tinggi berada pada tahap atau tingkat 4 yang merupakan pemisahan diri dan kehilangan minat yang sulit dikembalikan. Gejala pada tingkat ini antara lain: (1) Memiliki harga diri yang sangat rendah, (2) Kebiasaan bolos kerja yang kronis, (3) Mengumpulkan perasaan-perasaan negatif mengenai pekerjaan, (4) Menunjukkan sinisme yang parah, (5) Tidak mampu berinteraksi dengan orang lain, (6) Mengalami tekanan emosi yang serius, (7) Menunjukkan gejala stress fisik dan emosi yang parah.

3. Hubungan Stres dengan *Burnout*

Mulanya tekanan dalam stres itu mungkin tidaklah terlalu terasa. Secara kompensasional sang individu bahkan mampu menghadapinya. Namun demikian karena pada umumnya sang individu tidak mengalami hal ini dengan kesadaran. Maka resistensi diri yang dimilikinya secara perlahan tanpa disadari lambat laut melemah.

Penanggulangan stres spontan yang bersifat kompensasi pada akhirnya tidak lagi efektif menjaganya untuk selamat dalam harmoni. Saat terbentuk kompensasi tersebut berlangsung terlalu lama, stres tersebut pada akhirnya menemukan titik jenuh dan berbalik menimbulkan berbagai macam gejala yang sering kali tidak dapat dimengerti orang yang bersangkutan, itulah yang disebut orang akhir-akhir ini dengan istilah *burnout* (Wangsa, 2009, hal. 16-17).

Setiap individu memiliki kesempatan yang sama dalam mengalami stres, namun semua tergantung pada tipe kepribadian, presepsi individu terhadap *stressor*, dan *coping* individu, pada stres yang dialaminya. Seseorang yang mengalami stres terhadap tuntutan yang diberikan kepadanya lalu individu tersebut sampai pada tahap stres yang berkepanjangan maka individu dapat mengalami *burnout.* Seseorang yang yang mengalami *burnout* akan mengalami kelelahan emosi seperti perasaan letih berkepanjangan baik secara fisik (misalnya sakit kepala, flu, insomia) maupun mental (bosan, sedih, tertekan) bahkan dapat merasakan energinya terkuras habis dan ada

perasaan “kosong” yang tidak dapat diatasi lagi. Ciri lainnya ialah sikap tidak peduli pada pekerjaannya, menjauhnya individu dari lingkungan sosial, penurunan prestasi, adanya perasaan gagal di dalam diri, cepat marah dan kesal, rasa bersalah dan menyalahkan, bersikap negatif dan lain sebagainya. Hal ini dapat mempengaruhi produktivitas dan kinerja individu tersebut. Rendahnya kinerja dan produktivitas dapat menghasilkan hasil yang rendah pula, dan dapat mempengaruhi masa depan individu tersebut.

Burnout merupakan akibat dari stress yang terus menerus tiada henti-hentinya, tetapi tidak sama dengan terlalu banyak stres. Stres, oleh dan besar, melibatkan terlalu banyak: terlalu banyak tekanan yang menuntut terlalu banyak dari diri individu secara fisik dan psikologis. Orang stres masih bisa membayangkan, meskipun, bahwa jika mereka hanya bisa mendapatkan segalanya di bawah kontrol, mereka akan merasa lebih baik. *Burnout*, di sisi lain adalah tentang perasaan tidak cukup. Yang dibakar keluar berarti merasa kosong, tanpa motivasi, dan tak peduli. Orang yang mengalami kelelahan sering tidak melihat harapan perubahan positif dalam situasi mereka. Jika stres yang berlebihan seperti tenggelam dalam tanggung jawab, kelelahan sedang semua mengering. Salah satu perbedaan antara stres lainnya dan *burnout*: Sementara individu biasanya sadar berada di bawah banyak stres, individu tidak selalu memperhatikan kelelahan ketika itu terjadi (Radix, 2011).

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa nilai korelasi antara stres dengan *burnout* ditunjukkan dengan hasil korelasi yang signifikan (rxy=0,686, sig=0,000<0,05). Hal ini menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel bisa dikatakan benar sesuai dengan teori-teori yang ada. Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan positif dari hasil tingkat tinggi rendahnya masing-masing variabel. Jadi menunjukkan bahwa semakin tingkat stres maka semakin tinggi pula tingkat *burnout*nya, demikian pula sebaliknya jika semakin rendah stres maka semakin rendah pula tingkat *burnout*nya pada dirinya.

Untuk mengetahui seberapa besar hubunganyang diperoleh dari dua variabel penelitian, digunakan persamaan koefisien determinan (r^2x100), maka dari hasil penelitian r_{hit} 0,686 diperoleh:

Koefisien determinan $0,686^2$x100=47%

Angka 47% menunjukkan sumbangan efektif antara variabel stres terhadap *burnout* sebesar 47% yang ditunjukkan oleh koefisien determinan (r^2) sebesar 0,47. Berarti masih terdapat 53% variabel lainnya yang mempengaruhi *burnout*.