BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Tempat Penelitian

SDN Pabuaran 03 merupakan sekolah dasar negeri yang beralamat di Kp. Pabuaran RT.002 RW.006, Kecamatan Bojonggede, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Sekolah ini didirikan pada 1 Januari 1979 yang terdiri dari 26 guru dan 927 siswa. Siswa terdiri dari kelas 1-6 A,B,C dan D dengan jumlah tiap kelas sekitar 33-45 siswa.

B. Hasil Penelitian

Dari hasil pengumpulan data yang diperoleh, selanjutnya dilakukan pengolahan data secara analisis univariat berupa distribusi frekuensi masing-masing variabel. Adapun variabel tersebut yaitu karakteristik responden,tingkat stres dan *Burn Out* . Hasil penelitian sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden

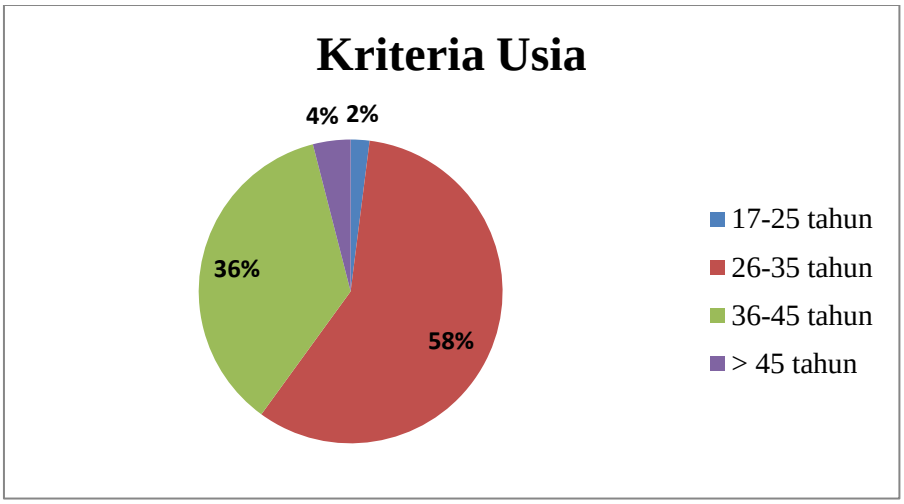
   a. Usia

   Berdasarkan diagram 5.1 didapatkan data bahwa responden yang berusia 26-35 tahun sebanyak 58 orang (58%), responden yang berusia 36-45 tahun sebanyak 36 orang (36%), responden yang berusia 17-25 tahun sebanyak 2 orang (2%) dan responden yang berusia >45 tahun sebanyak 4 orang (4%).

Diagram 5.1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia di SDN Pabuaran 03 Bogor pada Tahun 2021

(n = 100)

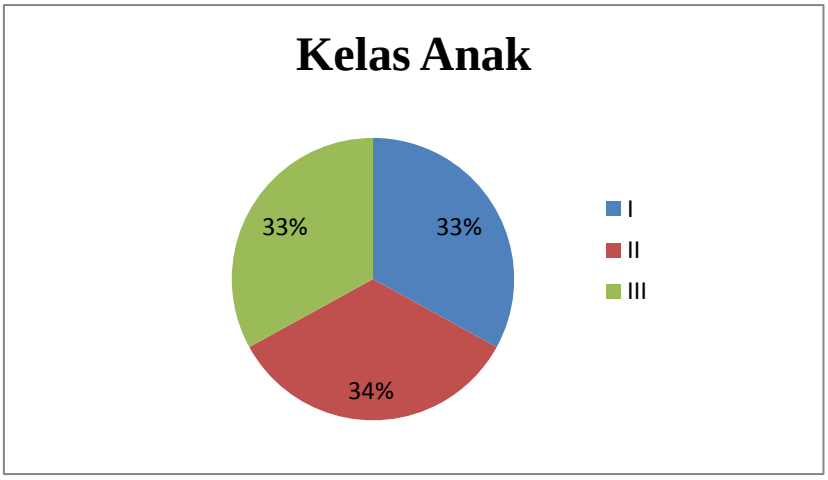


b. Kelas Anak

Diagram 5.2

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas Anak di SDN Pabuaran 03 Bogor pada Tahun 2021

(n = 100)



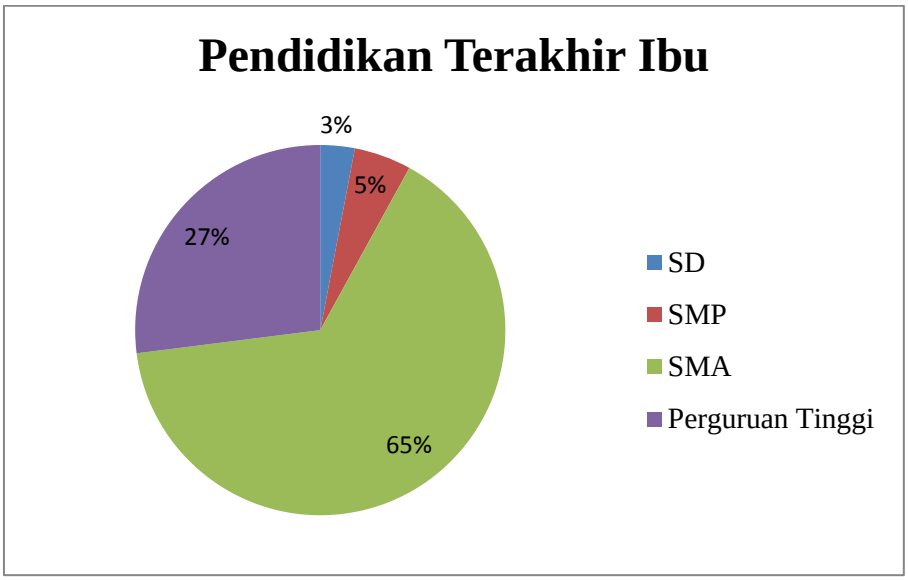
Berdasarkan tabel 5.2 didapatkan data bahwa responden yang memiliki anak kelas I sebanyak 33 orang (33%), kelas II sebanyak 34 orang (34%) dan kelas III sebanyak 33 orang (33%).

c. Pendidikan Terakhir Ibu

Diagram 5.3

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir Ibu di SDN Pabuaran 03 Bogor pada Tahun 2021

(n = 100)



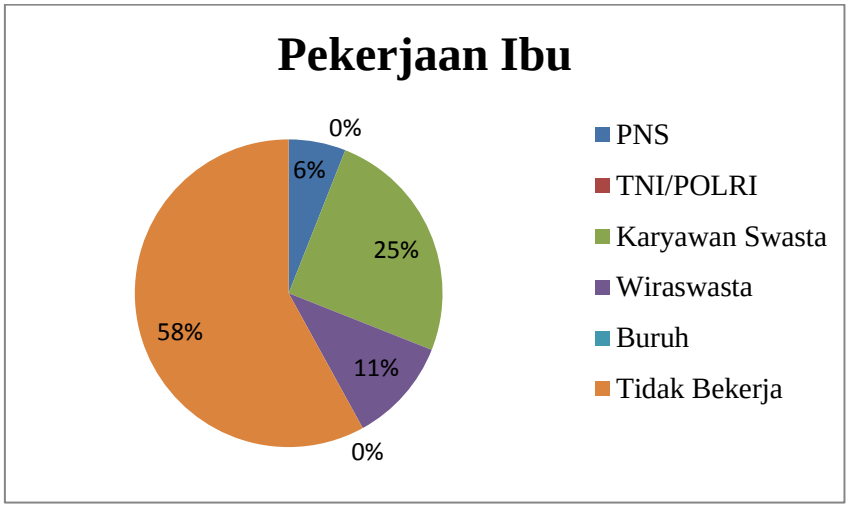
Berdasarkan diagram 5.3 didapatkan data bahwa responden yang berlatar belakang pendidikan SMA sebanyak 65 orang (65%), responden yang berlatar belakang perguruan tinggi sebanyak 27 orang (27%), responden yang berlatar belakang SMP sebanyak 5 orang (5%) dan SD sebanyak 3 orang (3%).

d. Pekerjaan Ibu

Diagram 5.4

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu di SDN Pabuaran 03 pada Tahun 2021

(n = 100)



Berdasarkan diagram 5.4 didapatkan data bahwa responden yang tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga sebanyak 58 orang (58%), responden yang memiliki pekerjaan sebagai karyawan swasta sebanyak 25 orang (25%), responden memiliki pekerjaan sebagai wiraswasta sebanyak 11 orang (11%) dan PNS sebanyak 6 orang (6%).

e. Penghasilan Keluarga

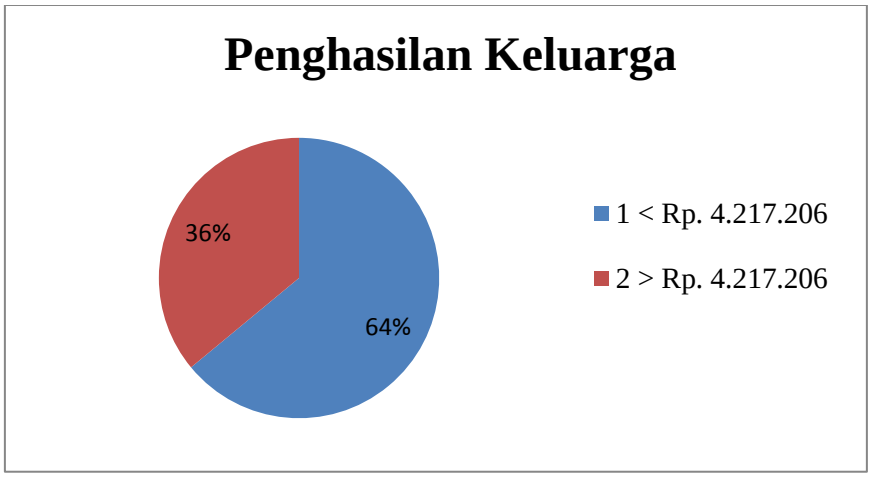
Berdasarkan diagram 5.5 didapatkan data bahwa responden yang memiliki penghasilan < Rp. 4.217.206 sebanyak 64 orang (64%) dan responden yang memiliki penghasilan > Rp. 4.217.206 sebanyak 36 orang (36%).

Diagram 5.5

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan

Penghasilan Keluarga di SDN Pabuaran 03 Bogor pada Tahun 2021

(n = 100)



f. Penggunaan Perangkat Digital

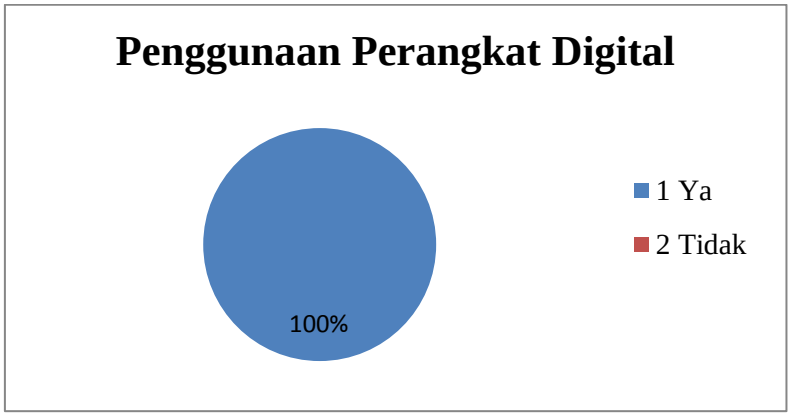
Diagram 5.6

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan

Penggunaan Perangkat Digital di SDN Pabuaran 03 Bogor pada

Tahun 2021

(n = 100)



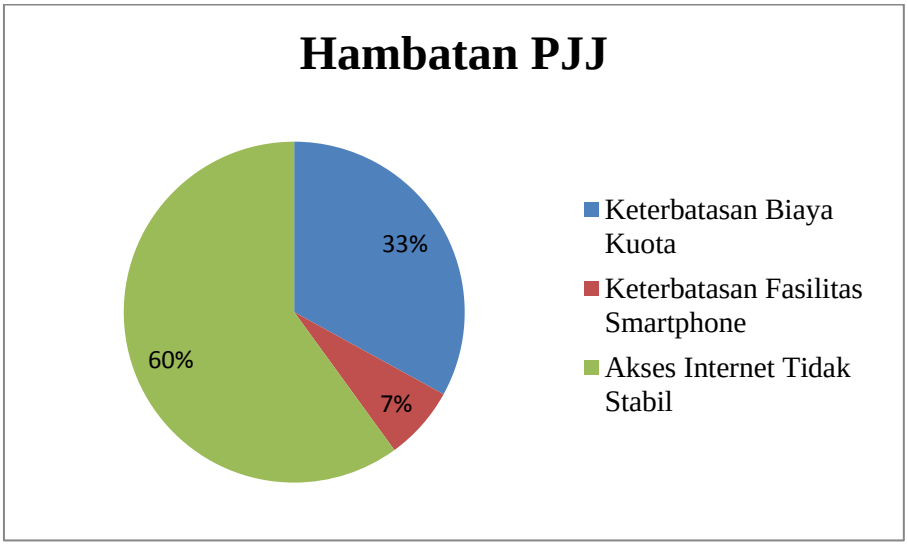
Berdasarkan diagram 5.6 didapatkan data bahwa responden yang menggunakan perangat digital sebanyak 100 orang (100%).

g. Hambatan Pembelajaran Jarak Jauh

Diagram 5.7

Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Hambatan dalam Pembelajaran Jarak Jauh di SDN Pabuaran 03 Bogor pada Tahun 2021

(n = 100)



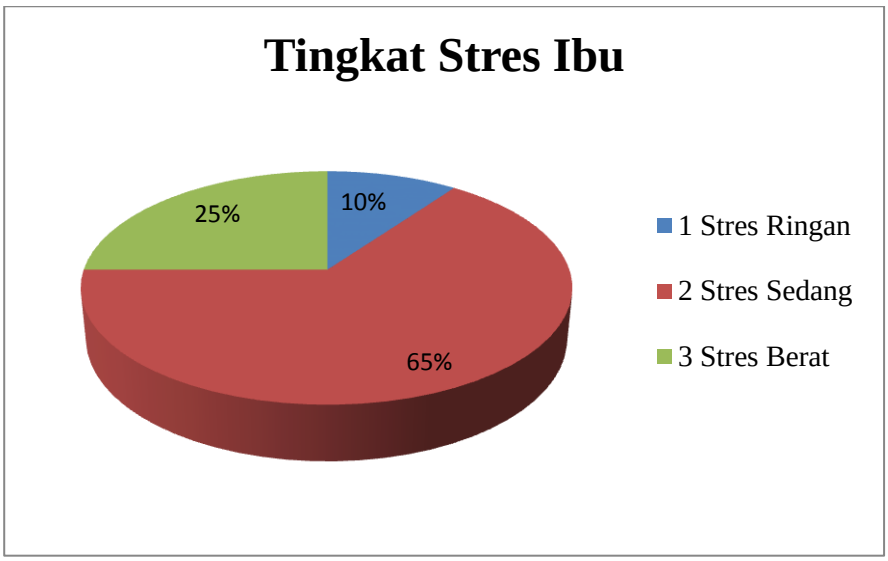
Berdasarkan diagram 5.7 didapatkan data bahwa responden yang mengalami hambatan pembelajaran jarak jauh karena akses internet yang tidak stabil sebanyak 60 orang (60%), responden yang mengalami hambatan keterbatasan biaya kuota sebanyak 33 orang (33%) dan responden yang mengalami hambatan keterbatasan fasilitas *smartphone* sebanyak 7 orang (7%).

2. Tingkat Stres

Diagram 5.8

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Ibu Anak Usia Sekolah Dasar di SDN Pabuaran 03 Bogor pada Tahun 2021

(n = 100)



Berdasarkan diagram 5.8 didapatkan data bahwa responden yang mengalami stres sedang sebanyak 65 orang (65%), responden yang mengalami stres berat sebanyak 25 orang (25%) dan responden yang mengalami stres ringan sebanyak 10 orang (10%).

3. *Burn Out*

a. *Personal Burn Out*

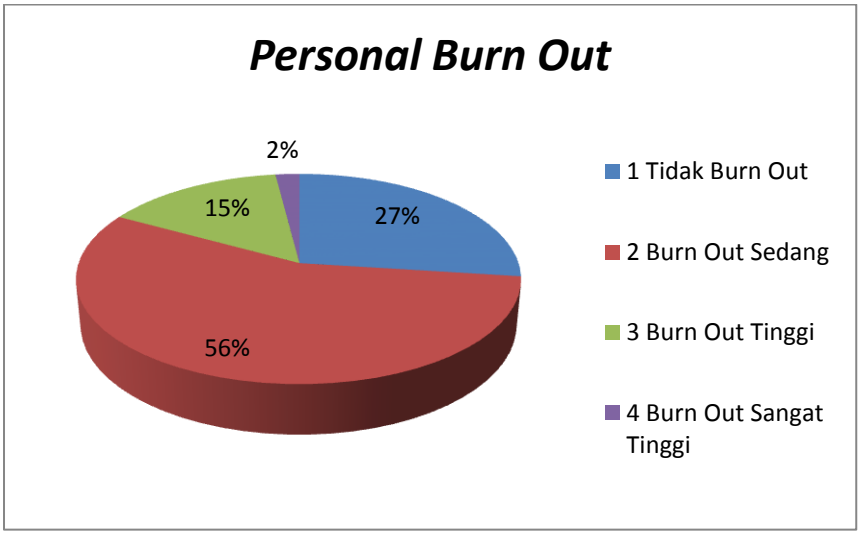
Berdasarkan diagram 5.9 didapatkan data bahwa responden yang mengalami *Personal Burn Out* atau kelelahan pribadi dalam kategori sedang yaitu sebanyak 56 orang (56%), tidak *burn out*

yaitu sebanyak 27 orang (27%), *Burn out* tinggi yaitu sebanyak 15 orang (15%) dan *burn out* kategori sangat tinggi yaitu ssebanyak 2 orang (2%).

Diagram 5.9

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan *Personal Burn Out* Ibu Anak Usia Sekolah Dasar di SDN Pabuaran 03 pada Tahun 2021

(n = 100)



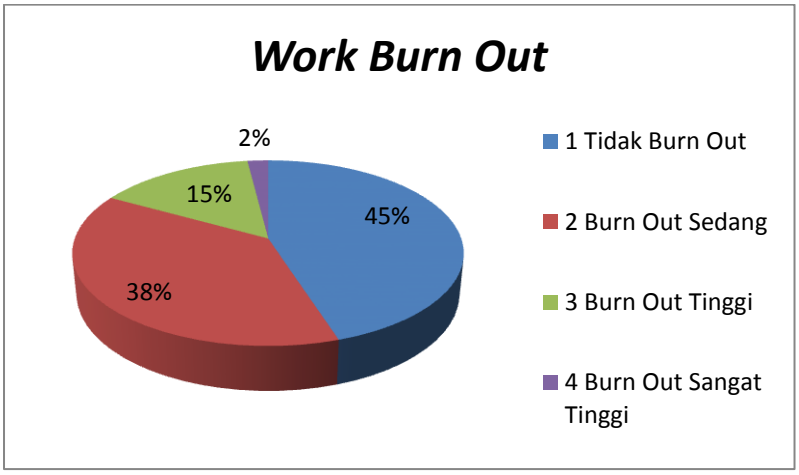
b. *Work Burn Out*

Berdasarkan diagram 5.10 didapatkan data bahwa responden yang mengalami *work burn out* atau kelelahan terkait pekerjaan dalam kategori tidak *burn out* yaitu sebanyak 45 orang (45%), kategori *burn out* sedang yaitu sebanyak 38 orang (38%), kategori *burn out* tinggi yaitu sebanyak 15 orang (15%) dan kategori *burn out* sangat tinggi yaitu sebanyak 2 orang (2%).

Tabel 5.10

Distribusi Frekuensi Responden Beerdasarkan *Work Burn Out* Ibu Anak Usia Sekolah Dasar di SDN Pabuaran 03 pada Tahun 2021

(n=100)

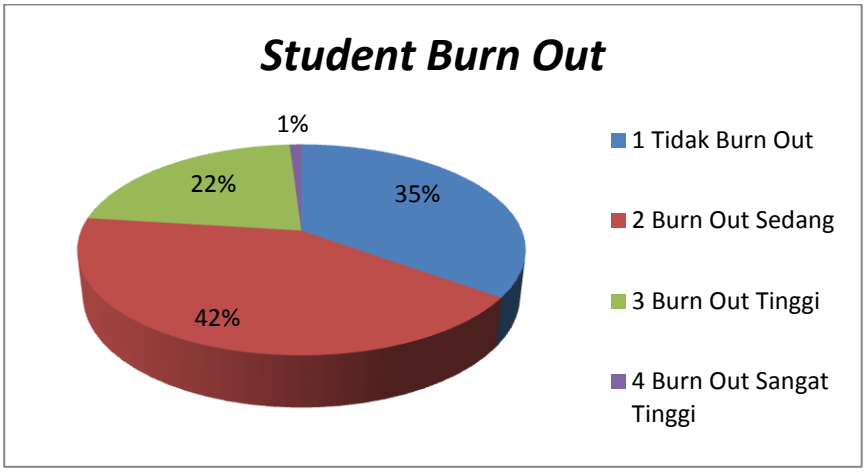


c. *Student Burn Out*

Tabel 5.11

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Student Burn Out Ibu Anak Usia Sekolah Dasar di SDN Pabuaran 03 Bogor pada Tahun 2021

(n = 100)



Berdasarkan tabel 5.11 d didapatkan data bahwa responden yang mengalami *student burn out* atau kelelahan terkait siswa (anak) dalam kategori *burn out* sedang yaitu sebanyak 42 orang (42%), kategori tidak *burn out* yaitu sebanyak 35 orang (35%), kategori *burn out* tinggi yaitu sebanyak 22 orang (22%) dan kategori *burn out* sangat tinggi yaitu sebanyak 1 orang (1%).

C. Pembahasan

Pada pembahasan ini peneliti akan menguraikan tentang kesesuaian maupun kesenjangan antara teori dengan hasil penelitian yang didapatkan mengenai "Gambaran Tingkat Stres dan Burn Out Ibu Anak Usia Sekolah Dasar pada Pandemi Covid 19 di SDN Pabuaran 03 Bogor"

1. Karakteristik

   a. Usia

      Hasil dari penelitian karakteristik pada ibu anak usia sekolah dasar yang telah dilakukan terhadap 100 ibu di SDN Pabuaran 03 Bogor menunjukkan bahwa ibu anak usia sekolah

dasar terbanyak berusia 26-35 tahun yaitu 58 orang (58%). Usia 26-35 tahun merupakan usia produktif bagi seseorang.

Pada usia produktif, seseorang cenderung untuk bekerja lebih keras sehingga memungkinan seseorang untuk mengalami stres dan kelelahan baik secara fisik maupun emosional atau bisa disebut dengan *burn out*.

b. Pendidikan Terakhir Ibu

Hasil dari penelitian karakteristik pada ibu anak usia sekolah dasar yang telah dilakukan terhadap 100 ibu di SDN Pabuaran 03 Bogor menunjukkan bahwa ibu anak usia sekolah dasar terbanyak berlatar belakang pendidikan SMA yaiatu sebanyak 65 orang (65%) dan yang berlatar belakang perguruan tinggi sebanyak 27 orang (27%).

Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya dimana semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin banyak pengetahuan yang didapatkan sehingga mereka akan lebih mampu mengatasi stres yang terjadi dialam dirinya dibandingkan dengan mereka yang pendidikannya lebih rendah. Tingkat pengetahuan yang kurang dalam menghadapi masalah ditempat kerja dapat memicu terjadinya stres menyebabkan kinerja yang rendah, komunikasi yang tidak lancar, keputusan yang jelek, kreativitas dan inovasi kurang dapat menimbulkan kejenuhan dan kelelahan sehingga bergulat dengan tugas-tugas yang tidak produktif.

c. Pekerjaan

Hasil dari penelitian karakteristik pada ibu anak usia sekolah dasar yang telah dilakukan terhadap 100 ibu di SDN Pabuaran 03 Bogor menunjukkan bahwa ibu anak usia sekolah dasar terbanyak yang tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga sebanyak 58 orang (58%). Hal ini tidak sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa seseorang yang bekerja cenderung lebih mudah mengalami stres dan burn out karena beban pekerjaannya dimana seseorang dituntut maksimal dan sempurna secara terus menerus sehingga membuat seseorang tertekan,stres dan lelah baik secara fisik maupun emosional.

Menurut asumsi peneliti dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak semua ibu yang bekerja mengalami *burn out* yang tinggi karena responden dalam penelitian ini memiliki aktivitas kerja yang bervariasi dengan jam kerja yang juga bervariasi. Sebagian responden bekerja dengan aktivitas fisik yang cukup berat, seperti ibu yang bekerja diluar rumah sebagai wanita karir. Sebagian lainnya bekerja dengan menggunakan kemampuan kognitif dengan aktivitas fisik yang lebih rendah, seperti halnya ibu rumah tangga yang mana sebagai seorang ibu rumah tangga, pekerjaannya tak kenal waku, selama 24 jam ibu bekerja mengurus pekerjaan rumah dan mendampingi anak dalam pembelajaran daring. Meskipun demikian kedua kegiatan tersebut sama-sama

memberikan dampak kelelahan kelelahan tersebut dapat berupa kelelahan fisik (*exhaution*) maupun kelelahan emosional (*cynicism*) (Nelson, 2014).

d. Penghasilan Keluarga

Hasil dari penelitian karakteristik pada ibu anak usia sekolah dasar yang telah dilakukan terhadap 100 ibu di SDN Pabuaran 03 Bogor menunjukkan bahwa ibu anak usia sekolah dasar terbanyak memiliki penghasilan < Rp. 4.217.206 yaitu sebanyak 64 orang (64%).

Hal ini sesuai dengan teori Wahjono,Senot Imam (2015) yang menyatakan bahwa masalah ekonomi pribadi sangat memengaruhi bagaimana tingkat stres seseorang.

e. Hambatan Pembelajaran Jarak Jauh

Hasil dari penelitian karakteristik pada ibu anak usia sekolah dasar yang telah dilakukan terhadap 100 ibu di SDN Pabuaran 03 Bogor menunjukkan bahwa ibu anak usia sekolah dasar terbanyak yang mengalami hambatan pembelajaran jarak jauh karena akses internet yang tidak stabil yaitu sebanyak 60 orang (60%).

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa hasil terbanyak ibu mengalami kesulitan dalam mendampingi anak belajar di rumah karena terdapat beberapa hambatan dalam pembelajaran jarak jauh seperti akses internet yang tidak stabil,

keterbatasan biaya kuota dan keterbatasan fasilitas *smartphone*. Dari hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Satrianingrum dan Prasetyo, 2020) mengungkapkan bahwa dalam pelaksanaan pembelajaran daring dalam situasi seperti saat ini, ketersediaan waktu, keterbatasan jaringan internet, sarana prasarana yang tidak memadai.

2. Tingkat Stres

Hasil dari penelitian pengukuran tingkat stres pada ibu anak usia sekolah dasar yang telah dilakukan terhadap 100 ibu di SDN Pabuaran 03 Bogor menunjukkan bahwa sebanyak 65 orang (65%) mengalami stres sedang, 25 orang (25%) mengalami stres berat dan 10 orang (10%) mengalami stres ringan. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fredrick Dermawan Purba (2020) 64,3% karyawannya yang disurvei mengalami stres sangat berat. Sisanya, 18,9% mengalami stres berat dan 16,8% stres sedang. Hal ini dikarenakan penelitian yang dilakukan oleh Fredrick Dermawan Purba (2020) dilakukan pada seorang ibu yang menjadi karyawannya, yang mana menurut Wahjono,Senot Imam (2015) tingkat stres yang dialami setiap orang berbeda-beda tergantung stresor yang dialami.

Hasil penelitian ini menunjukkan penyebab stres yang dialami ibu yaitu karena ibu merasa kesal saat mendampingi anak dalam menyelesaikan tugas sekolah, cara ibu yang tidak dapat mengendalikan

masalah dan ketidakyakinan ibu atas kemampuannya dalam menangani masalah pribadinya.

Upaya yang harus dilakukan untuk menurunkan stres melalui penanganan yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) dan penanganan yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*). *Problem focused coping* adalah cara menanggulangi stres dengan berfokus pada permasalahan yang dihadapi yaitu menghindari atau mengurangi stres dengan cara langsung menghadapi sumber stres atau masalah terjadi sehingga dapat menghilangkan hubungan yang penuh tekanan antara individu dengan lingkungan. *Emotion focused coping* adalah cara penanggulangan stres dengan melibatkan emosi yaitu menggunakan penilaiannya secara emosional terhadap sumber-sumber stres yang ada (Sholichatun,2011). Upaya yang harus dilakukan untuk menurunkan stres berat pada ibu yaitu dapat dilakukan dengan meditasi, relaksasi , terapi dan pelatihan dengan mengembangkan sumber-sumber energi yang ada didalam diri serta memberikan rujukan ke fasilitas kesehatan jiwa terdekat atau ke puskesmas.

3. Burn Out

Hasil penelitian pengukuran *burn out* ibu yang mempunyai anak usia sekolah dasar, dari 100 ibu di SDN Pabuaran 03 menunjukkan bahwa ibu yang mengalami *personal burn out* dalam kategori sedang yaitu sebanyak 56 orang (56%), kategori tidak *burn out* yaitu sebanyak

27 orang (27%) , kategori tinggi yiatu sebanyak 15 orang (15%) dan kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 2 orang (2%). Ibu yang mengalami *work burn out* dalam kategori tidak *burn out* yaitu sebanyak 45 orang (45%), kategori sedang yaitu sebanyak 38 orang (38%), kategori tinggi yaitu sebanyak 15 orang (15%) dan kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 2 orang (2%). Ibu yang mengalami *student burn out* dalam kategori sedang yaiu sebanyak 42 orang (42%), kategori tidak *burn out* yaiu sebanyak 35 orang (35%), kategori tinggi yiatu sebanyak 22 orang (22%) dan kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 1 orang (1%).

Menurut Patel (2014) *Burn out* dipengaruhi oleh tiga faktor yaitu faktor demografik (jenis kelamin, umur, pendidikan, lama bekerja dan status pernikahan), faktor personal (stress kerja, beban kerja dan tipe kepribadian) dan faktor organisasi (kondisi kerja dan dukungan sosial).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyebab *burn out* yang dialami pada ibu anak usia sekolah dasar yaitu ibu merasa lelah, ibu merasa lelah secara fisik dan ibu merasa lelah secara emosional.

Upaya yang harus dilakukan untuk mencegah *personal burn out* pada ibu anak usia sekolah dasar yaitu dengan merancang kembali pekerjaan yang ada agar tidak monoton, membosankan dan menimbulkan kelelahan fisik maupun mental.

Upaya yang harus dilakukan untuk mencegah *work burn out* pada ibu anak usia sekolah dasar yaitu dengan mengusahakan tugas dan

beban kerja sesuai dengan kontrak awal, beri batasan yang jelas pada diri seperti dengan memutuskan untuk mengambil cuti dan merasakan liburan sejenak, fokus pada diri sendiri dan ciptakan waktu yang berkualitas untuk memanjakan diri serta orang-orang terdekat dan dengan menciptakan energi positif

Upaya yang harus dilakukan untuk mencegah *student burn out* pada ibu anak usia sekolah dasar yaitu dengan merancang kembali pekerjaan, merubah pelaksanaan pekerjaan menjadi bervariasi, membuat jadwal belajar dengan waktu yang tidak terlalu lama, adanya forum komunikasi antara orangtua dengan guru, melibatkan peran anggota keluarga yang lain untuk membantu proses belajar mengajar secara bergantian.

D. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu waktu pengumpulan data yang cukup lama, pengumpulan data tidak sesuai dengan target waktu yang ditentukan, tidak semua ibu mengisi kuesioner pada *online survey* secara serentak, peneliti harus mengingatkan secara berulang-ulang agar ibu mau mengisi kuesioner yang diberikan melalui *online survey*.