

Burnout Work In School Teacher in Solok City Kejenuhan Kerja (Burnout) pada Guru Sekolah di Kota Solok

Izzati Rahmi, Suci Rahma Nio
Universitas Negeri Padang
izzatirahmi17@gmail.com

Abstrak

Arah penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh *burnout* pada guru di Kota Solok. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Data dikumpulkan dengan menyebarkan kuisioner terbuka kepada masing-masing responden. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *likert*. Alat ukur yang digunakan yaitu skala *Maslach Burnout Inventory* (MBI). Subjek penelitian yaitu 50 orang guru di Kota Solok, teknik yang digunakan adalah *purposive sampling* yang artinya setiap subjek harus berdasarkan kriteria tertentu. Data diolah dengan bantuan program SPSS 22 for windows. Hasil yang didapatkan *burnout* memiliki pengaruh sebesar 78 % dengan kategori tinggi.

Kata Kunci : *Burnout*, guru, dan peserta didik

Abstract

The direction of this research is used to determine the effect of burnout on teachers in the city of Solok. The method in this study used a descriptive method. Data were collected by distributing open questionnaires to each respondent. The scale used in this study is the Likert scale. The measuring instrument used is the Maslach Burnout Inventory (MBI) scale. The research subjects were 50 teachers in Solok City. The technique used was purposive sampling, which means that each subject had to be based on certain criteria. The data was processed with the help of the SPSS 22 for Windows program. The results obtained by burnout have an effect of 78% in the high category.

Keyword : *Burnout, teacher, and student*

PENDAHULUAN

Keadaan seseorang saat cemas, tidak dapat memusatkan perhatian, tertekan, tidak rasional, dan tidak adanya rasa kegembiraan terhadap pekerjaan mengakibatkan seseorang stress. Hal tersebut disebut dengan *burnout* (Wardhani, 2012). *Burnout* merupakan keadaan dimana terjadinya kelelahan akibat pekerjaan yang menumpuk (Maslach & Jackson 1981). *Burnout* dikemukakan oleh Freudenberger (1974) yang mengatakan bahwa tekanan pekerjaan menunjukkan respon negatif representasi dari sindrom *psychological stress*. Berdasarkan pengamatan Freudenberger, *burnout* muncul saat tubuh dan pikiran merasa tegang menghadapi stress yang tinggi.

Burnout ditandai dengan sakit fisik seperti sakit kepala, flu, susah letih, sakit punggung, dan demam (Puspitasari, 2014) serta merasa bosan, gelisah, sinisme, putus asa, sering marah, dan tertekan (Atmaja & Suana, 2018). Pada penelitian (Kharisma, 2020) mengatakan bahwa *burnout* terjadi karena stress panjang yang berdampak pada segi kelelahan secara fisik maupun nonfisik sehingga mengakibatkan seseorang merasa tidak nyaman di lingkungan kerja. *Burnout* dialami oleh seseorang yang intensitas kerjanya tinggi dan berhubungan dengan *pressure* tinggi di tempat kerja.

Burnout berdampak pada prestasi kerja karena stress tinggi. *Burnout* mengakibatkan berbagai kesalahan dengan rekan kerja, lingkungan kerja, dan tidak menerima masukan dari orang lain (Laeque, 2014). Orang yang mengalami *burnout* biasanya terjadi pada pekerjaan bidang pelayanan masyarakat (Maslach & Jackson, 1981) seperti guru, perawat polisi, dan

pekerja sosial. Hasil penelitian Kleiber dan Ensmann (2018) menemukan bahwa sebesar 43% *burnout* dialami oleh perawat, 32% terjadi pada guru, 4% dialami oleh pekerja sosial, dan 2% oleh pekerja lainnya. Persentase tersebut menunjukkan guru memiliki urutan kedua *burnout* tertinggi pada profesi bidang pelayanan masyarakat.

Profesi sebagai guru merupakan bentuk pelayanan kemanusiaan yang penuh tantangan. Menjadi guru berarti siap mengabdikan diri kepada manusia dan peserta didiknya. Guru hadir ke sekolah dari pagi hingga petang dan mengajar peserta didik di kelas. Dunia pendidikan tidak akan ada jika guru dan peserta didik tidak menghadirinya. Pada dasarnya peserta didik dan guru tidak dapat dipisahkan (satu). Meskipun raga terpisah, namun jiwa mereka tetap bersatu. Setelah peserta didik lulus dari sekolah, tidak ada istilah “guru bekas” dan “peserta didik bekas”, guru tetaplah guru sepanjang waktu bagi peserta didik (Roqib & Nurfuadi, 2002).

Burnout muncul di sekolah karena fasilitas sekolah yang belum memadai dan karakteristik guru yang kurang yakin dengan kemampuan diri dalam mengajar serta terlibatnya emosional antara pemberi dan penerima jasa (Dewi, 2017). *Burnout* yang dialami guru juga diakibatkan oleh tuntutan dari siswa saat belajar, pengembangan pekerjaan yang tidak tampak, dan beban kerja yang dimiliki guru tidak sesuai dengan *reward*. Tekanan yang dirasakan guru tidak hanya berkaitan dengan kurangnya dukungan pemerintah, namun berkaitan dengan tingginya tuntutan orangtua terhadap system pendidikan.

Penelitian (Yudhaningrum & Hanifah, 2019) menemukan bahwa gejala *burnout* dan stress dapat di atasi dengan adanya humor sebagai alat komunikasi. Humor terbukti menjadi coping mekanisme mencegah terjadinya *burnout*. Individu yang memiliki selera humor tinggi, tidak depresi, suasana hati negatif, kurangnya sosialisai, dan merasa kesepian. Gejala *burnout* juga dapat dikurangi dengan melakukan kegemaran pada waktu luang di tempat kerja (Empati, Avionela, & Fauziah, 2016).

Cahyani (2020) menemukan bahwa *bornout* di Kota Malang dalam kategori tinggi. Perbedaan *bornout* dapat dilihat dari aspek pendidikan, pendapatan, dan aspek demografi seperti usia, status pernikahan, dan jenis kelamin.

METODE

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Teknik penarikan sampel non probability sampling yaitu purposive sampling. Metode deskriptif adalah metode penelitian pada suatu kelompok manusia, kondisi, objek, sistem pemikiran, atau suatu pemikiran di masa akan datang (Nasir, 2002). Tujuan penelitian deskriptif adalah melahirkan suatu deskripsi, gambaran, faktual, dan akurat terhadap fakta yang berhubungan dengan fenomena yang diselidiki. Subjek penelitian yaitu guru sekolah di Kota Solok dengan teknik pengumpulan data secara primer yaitu penyebaran kuesioner melalui media *whatsapp*. Kuesioner dibuat melalui *google form* berupa pertanyaan tertutup. Kuesioner menggunakan *skala likert* untuk mengukur tingkat *burnout*. Alat ukur yang digunakan yaitu skala Maslach *Burnout Inventory* (MBI). Kuesioner berisikan 22 butir pertanyaan mengenai *burnout*. Pilihan alternatif jawaban berkisar dari 1- 4, yaitu 1. Tidak sesuai, 2. Jarang, 3. Sering, dan 4. Sangat sesuai. Analisis penelitian ini menggunakan bantuan *software SPSS 22 for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk melihat tingkat *burnout* pada guru sekolah di Kota Solok, maka dilakukan analisis deskriptif dengan hasil sebagai berikut :

Analisis Deskriptif

	N	Min	Max	Mean	SD
Variabel Penelitian	50	39	71	50.5	6.4

Hasil analisis data Hasil menggunakan skala *burnout* sebanyak 22 item diperoleh hasil minimal 39, maximum 71, skor mean 50.5 dan skor standar deviasi sebesar 6.4. Analisis data yang diperoleh didapatkan kategorisasi seperti tabel dibawah ini :

Kategorisasi Skor *Burnout* Guru di Kota Solok

Rentang	Frekuensi	Presentase (%)	Kategori
< 44	4	8%	Rendah
44-57	39	78%	Sedang
>57	7	14%	Tinggi
Total	50	100%	

Tabel menunjukkan bahwa terdapat 4 guru berada pada kategori rendah dengan persentase 8%, 39 guru pada kategori sedang 78%, dan terdapat 7 guru pada kategori tinggi 14%.

Deskriptif Perbedaan Aspek *Burnout* pada Guru Sekolah

	N	Min	Max	Mean	SD
Emotional Exhaustion	50	9	29	15.6	4.6
Depersonalisasi	50	12	25	16.1	2.3
Personal Accomplishment	50	15	65	38.7	14.7

Dari tabel di atas pada aspek emotional exhaustion diperoleh nilai mean 15.6 dan standar deviasi 4.6. Pada aspek depersonalisasi didapatkan nilai mean 16.1 dan standar deviasi 2.3. Aspek personal accomplishment diperoleh nilai mean 38.72 dan standar deviasi 14.7. Dari hasil tersebut, dapat dilakukan pengkategorian tingkat *burnout* pada setiap aspek.

Berdasarkan aspek *emotional exhaustion*, kategori *burnout* terletak pada kategori sedang dengan nilai 72%. *Exhaustion* dicirikan dengan kelelahan yang panjang baik fisik, mental, maupun emosional. Seseorang yang *burnout* merasa lelah meskipun telah beristirahat dengan cukup. Orang yang menghadapi kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) merasa kehabisan energi untuk melakukan aktivitas.

Penelitian oleh Shaheen, et al (2020), ditemukan bahwa profesi guru paling menonjol sebagai pekerja yang mengakibatkan stress. Mengajar dianggap sebagai profesi melelahkan secara emosional karena harus memikul tanggungjawab untuk memenuhi tuntutan siswa, orangtua, dan administrasi sekolah. Guru bekerja dengan kondisi yang menuntut dimana mereka berurusan dengan siswa, kolega, dan orangtua. Dengan kondisi di atas, guru lebih rentan terhadap *burnout*.

Aspek *depersonalisasi* juga terletak pada kategori sedang dengan nilai 80%. Ciri – ciri perilaku *Depersonalization* seseorang yang menjaga jarak dengan orang lain. Orang yang mengalami *depersonalisasi* merasa aktivitas yang dilakukannya tidak bernilai atau berharga. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Shaheen, et al (2020), Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa EE dan DP memiliki hubungan. Saat guru merasa lelah, mereka cenderung menutup diri. *Burnout* menyebabkan efek negatif pada guru, siswa, dan sekolah, pengaruh kesehatan mental (kepercayaan diri rendah, harga diri rendah, dan depresi) (Schonfeld, 2001).

Aspek *Personal Accomplishment* diperoleh data spss dengan nilai 60% dikategorikan sedang, karakteristik *Personal accomplishment* menggambarkan kondisi seseorang memberikan evaluasi terhadap diri sendiri. Penelitian Kim & Buric (2020) menemukan kelelahan yang dirasakan guru saat mengajar dan efikasi diri yang rendah, Pengalaman seseorang mengenai gejala *burnout* berdampak negative pada guru baik itu motivasi, keyakinan, dan kemampuan bekerja yang baik.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa guru mengalami *burnout* pada kategori sedang untuk setiap aspek namun dari kategori tersebut *Depersonalisasi* yang paling tinggi, mungkin hal ini dikarenakan aspek ini sangat membebani diri sendiri dan orang sekeliling.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini menyatakan bahwa *burnout* pada guru sekolah dikategorikan sedang. Jika dilihat dari setiap aspek, *burnout* dikategorikan tinggi pada aspek *depersonalisasi* dimungkinkan karena aspek ini berkaitan dengan kerugian pada diri sendiri karena pekerjaan dan orang lain. Peneliti mengharapkan agar penelitian yang dilakukan dapat menambah wawasan baru mengenai *burnout* pada guru sekolah. Terdapat beberapa saran dari peneliti yaitu : 1) Diharapkan guru selalu berkreasi di sekolah agar peserta didik dapat belajar dengan senang. 2) Sebaiknya guru meluangkan waktu libur untuk berefreshing atau berlibur agar kelelahan yang terjadi di tempat kerja dapat di atasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyani, D. R. (2019). Kejujuran Kerja (*Burnout*) pada Guru Honorer di Kota Makassar. Universitas Negeri Makassar, Makassar. <https://core.ac.uk/download/pdf/225147437.pdf>
- Empati, J., Avionela, F., & Fauziah, N. (2016). Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Burnout pada Guru Bersertifikasi di SMA Negeri Kecamatan Bojonegoro. *Empati*, 5(4), 687–693.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 90(1), 159–165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Kharisma, S. E. (2020). *Work-Family Conflict dan Burnout pada Guru Wanita*. Fakultas Psikologi : Universitas Muhammadiyah Malang.
- Kim, L. E., & Buric, I. (2019). Teacher Self-Efficacy and Burnout : Determining the Directions of Prediction Through an Autoregressive Cross-Lagged Panel Model. *University of York*. <https://doi.org/10.1037/edu0000424>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The Measurement of Experienced *Burnout*. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Pellerone, M., Venerando, R., Antonietta, T., Vitale, E., & Ramaci, T. (2020). Burnout and Self-Perceived Instructional Competence : An Exploratory Study of a Group of Italian Female Elementary School Teachers. *Internasional Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1356. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17041356>
- Roqib, M., & Nurfuadi. (2020). *Kepribadian Guru, Upaya Mengembangkan Kepribadian Guru yang Sehat di Masa Depan*. Yogyakarta : Cinta Buku
- Shaheen, F., & Mahmood, N. (2020). Burnout and its Predictors : Testing a Model Among Public School Teacher. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 35(2) 355-372. <https://doi.org/10.33824/PJPR.2020.35.2.19>
- Yudhaningrum, L., & Hanifah, A. (2019). Hubungan antara Sense of Humor dan Burnout pada Guru SD di Jakarta Timur. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 8(2). <https://doi.org/10.21009/JPPP.082.02>
- Nasir, M. (2002). *Metode Analisis Deskriptif*. Yogyakarta : Erlangga