

## PROFIL BURNOUT GURU SMP DI KECAMATAN CIRACAS JAKARTA TIMUR BERDASARKAN FAKTOR DEMOGRAFI DAN LINGKUNGAN KERJA

Oleh :  
Sri Dewi <sup>1)</sup>

Dra. Louise Siwabessy, M.Pd <sup>2)</sup>

Prof. Dr. Dr. dr. Theodorus Immanuel Setiawan <sup>3)</sup>

### *Abstrak*

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena burnout yang dialami oleh profesional yang bekerja dibidang pelayanan sosial. Guru merupakan profesi yang rentan terhadap munculnya burnout. Fenomena burnout dapat terjadi pada guru Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang mengajar matapelajaran ujian nasional. Besarnya tuntutan dan tanggung jawab dalam mendidik para siswa sehingga guru dituntut untuk menjalankan tugas sesuai dengan tuntutan profesinya.

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode deskriptif, sedangkan pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket atau instrumen. Analisis data menggunakan uji persentase atau uji-t dan ANOVA. Subjek penelitian 130 orang guru, yang ditentukan dengan menggunakan teknik purposive sampling.

Hasil penelitian menunjukkan: 1. Intensitas sindrom burnout guru SMP di Kecamatan Ciracas berada pada katagori sedang (74,6%); 2. Aspek sindrom burnout guru adalah kelelahan emosional (30%) dengan indikator mudah marah (75,6%), aspek depersonalisasi (21%) dengan indikator dominan memandang siswa negatif (44,2%) aspek menurunnya prestasi diri (13.2) dengan indikator dominan kehilangan kreatifitas (22.3%); 3. Tidak ada perbedaan intensitas sindrom burnout guru SMP di Kecamatan Ciracas berdasarkan jenis kelamin, usia, masa kerja dan latar belakang pendidikan; 4. Tidak terdapat perbedaan intensitas sindrom burnout berdasarkan beban kerja, kebijakan sekolah, dukungan sosial dan penghargaan.

**Kata kunci :** burnout berdasarkan faktor demografi dan lingkungan kerja

1 Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, sridewi618@yahoo.co.id

2 Dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ, louise\_bessy@yahoo.co.id

3 Dosen Bimbingan dan Konseling FIP UNJ

## Pendahuluan

Profesi pelayanan sosial (social service) merupakan profesi yang stressfull dapat dijadikan rujukan dasar untuk mengeksplorasi profesi guru dengan segala implikasi psikologisnya. Karena profesi guru termasuk ke dalam profesi pelayanan sosial, maka dapat ditafsirkan bahwa profesi guru juga rentan terhadap stres. Fakta lain yang mendukung adalah penelitian menemukan bahwa 78% guru mengungkapkan pekerjaannya sebagai sumber stres sedangkan profesi lain hanya 38%. (Ilfiandra,2002:6)

Burnout sebagai kelelahan secara fisik, emosi dan mental karena berada pada situasi yang menuntut secara emosional dalam jangka waktu yang lama dan ditandai dengan adanya kelelahan emosional, depersonalisasi, serta menurunnya prestasi diri. Secara lebih spesifik guru yang berpotensi mengalami burnout adalah guru bahasa Indonesia, bahasa Inggris, matematika dan sains. Besarnya tuntutan dan tanggung jawab dalam mendidik para siswa untuk menghadapi ujian nasional dengan nilai standar minimum yang telah ditetapkan oleh pemerintah sehingga guru dituntut untuk menjalankan tugasnya sesuai dengan tuntutan profesinya, dimana salah satu kemampuan yang menunjang dalam tugas profesinya adalah kemampuan profesional guru.

Dari data tahun 2011/2012 tingkat kelulusan 92% kemudian diadakan ujian ulang atau paket berubah menjadi 100% sedangkan pada tahun 2012/2013 tingkat kelulusan 90% kemudian diadakan ujian ulang atau paket berubah menjadi 100%. Tingkat kelulusan terendah terdapat pada mata pelajaran matematika dan bahasa Inggris. Terlihat dari data tersebut terjadi sebuah penurunan prosentase tingkat kelulusan siswa SMP di Kecamatan Ciracas dan mata pelajaran yang memiliki tingkat kesukaran cukup tinggi dan mengalami tingkat kelulusan terendah yakni matematika dan bahasa Inggris.

Guru SMP di Kecamatan Ciracas pun mengeluh mengenai lingkungan kerja yang kurang mendukung aktivitas dalam belajar mengajar sehingga dapat menimbulkan burnout adalah kebijaksanaan sekolah, dalam konteks ini adalah pola penempatan lulusan guru pada beberapa beberapa sekolah, yang adakalanya tidak sesuai dengan kebutuhan tenaga guru pada masing-masing sekolah. Misalnya adanya kasus penumpukan beberapa orang guru dengan mata

pelajaran yang sama, sementara untuk beberapa bidang studi yang memerlukan guru yang relevan, belum terpenuhi oleh pemerintah. Akibatnya, kepala sekolah untuk menugaskan guru yang tidak sesuai dengan latar belakang pendidikannya. Akibatnya guru terperangkap dalam tugas, putus asa, tidak berdaya, tertekan, dan merasakan frustrasi. Berdasarkan latar belakang masalah, maka penulis merumuskan masalah yang akan diteliti yakni "bagaimana profil burnout guru SMP di Kecamatan Ciracas Kota Administrasi Jakarta Timur?". Penelitian bertujuan untuk mengkaji profil burnout guru berdasarkan intensitas, dan indikator burnout guru.

## Kajian Teori

Penelitian mengenai burnout telah berlangsung selama 20 tahun sehingga terdapat beragam pengertian burnout. Istilah burnout pertama kali diutarakan dan diperkenalkan kepada masyarakat oleh Freudenberger pada tahun 1973. Freudenberger adalah seorang psikiater di lembaga pelayanan sosial yang menangani remaja bermasalah. Ia mengamati perubahan perilaku pada sukarelawan setelah bertahun-tahun bekerja. Mereka mengalami kelelahan mental, kehilangan komitmen, dan penurunan motivasi dengan berjalannya waktu. Freudenberger menggunakan terminologi "burnout pada mereka yang mengalami hal tersebut, istilah yang serupa dengan efek kronis akibat penyalahgunaan obat.

Freudenberger memandang burnout sebagai keadaan lelah atau frustrasi yang disebabkan terhalangnya pencapaian harapan. Ia mengamati individu yang memulai berkarir memiliki idealisme tertentu, misalnya ingin membantu dan meningkatkan kesejahteraan orang lain. Ketika realitas yang ada tidak mendukung idealisme mereka maka individu tetap berupaya mencapai idealisme tersebut sampai akhirnya sumber diri mereka terkuras dan mengalami keadaan kelelahan atau frustrasi. (Freudenberger,1974:155)

Pines dan Aronson mendefinisikan burnout sebagai suatu keadaan kelelahan yang tampak dari batasan berikut ini: "...*formally defined and subjectively experienced as a state of physical, emotional, and mental exhaustion caused by long-term involvement in situations that are emotionally demanding*"

Pines & Aronson melihat burnout sebagai kele-

lahan secara fisik, emosi, dan mental karena berada dalam situasi yang menuntut secara emosional. Menurut mereka burnout dialami individu yang bekerja di sektor pelayanan sosial, pada pekerjaan tersebut individu menghadapi tuntutan dari klien, tingkat keberhasilan pekerjaan rendah dan kurangnya penghargaan yang adekuat terhadap kinerja. Situasi menghadapi tuntutan dari penerima pelayanan menggambarkan keadaan yang menuntut secara emosional (*emotionally demanding*). Akhirnya dalam jangka panjang individu akan mengalami kelelahan yang mencakup tiga ranah yaitu kelelahan secara fisik misalnya merasa lemah atau mudah sakit. Kelelahan emosi tampak dari perasaan tak berdaya, sedangkan kelelahan mental terlihat dari sikap negatif terhadap diri, pekerjaan, serta kehidupan individu.

Sementara itu tokoh lain yaitu Cherniss memberikan batasan burnout merupakan penarikan diri secara psikologis. "Burnout is defined as psychological withdrawal from work in response to excessive stress or dissatisfaction." 10 Batasan yang dikemukakan para tokoh diatas memandang burnout sebagai undimensional, seperti keadaan kelelahan, keadaan frustrasi, penurunan kondisi psikologis, maupun penarikan diri secara psikologis. Pada perkembangan selanjutnya, Maslach & Jackson mengembangkan penelitian selama bertahun-tahun terhadap burnout pada bidang pekerjaan yang berorientasi melayani orang lain seperti bidang pelayanan kesehatan, pelayanan sosial, kesehatan mental, penegak hukum, maupun pendidikan. Hasil penelitian mereka memberikan sumbangan yang sangat berarti dalam memahami burnout. Mereka menemukan bahwa burnout merupakan terminologi yang multidimensional. "...burnout as a psychological syndrome of emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment that can occur among individuals who work with other people in some capacity". (Cherniss, 1980: 113)

Pandangan Maslach & Jackson mengenai burnout sebagai sindrom psikologis yang terdiri dari 3 dimensi yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, maupun low personal accomplishment. Maslach menjelaskan bahwa pekerjaan yang berorientasi melayani orang lain membentuk hubungan yang bersifat "asimetris" antara pemberi dan penerima layan-

an. Individu di bidang pelayanan sosial memberikan perhatian, pelayanan, bantuan, dan dukungan kepada klien, pasien, atau siswa. Hubungan yang tidak seimbang tersebut akan mendatangkan ketegangan emosional yang berakhir dengan terkurasnya sumber-sumber emosional. Burnout merupakan respon terhadap situasi menuntut secara emosional yang adanya tuntutan dari penerima pelayanan yang memerlukan bantuan, pertolongan, perhatian maupun perawatan dari pemberi pelayanan. (Maslach, 1993: 78)

Maslach menjelaskan lebih lanjut bahwa keunikan burnout dibandingkan dengan stres yang lain ialah burnout, merupakan respon terhadap stress yang timbul akibat interaksi antara pemberi dan penerima pelayanan. Dimensi kelelahan emosional, misalnya perasaan lelah sehingga individu tidak mampu memberikan pelayanan secara psikologis. Sedangkan dimensi kedua, depersonalisasi adalah sikap negatif, kasar, atau menjaga jarak dari penerima pelayanan. Maslach mengungkapkan bahwa dimensi depersonalisasi berkembang setelah kelelahan emosional. Dimensi ini merupakan cara individu melakukan coping terhadap kelelahan emosional. Adapun dimensi ketiga, low personal accomplishment merupakan penurunan perasaan mengenai kompetensi diri dan keberhasilan diri di pekerjaan. (Maslach, 1982: 45)

Walaupun setiap definisi burnout merefleksikan keunikan sehingga tampil beragam namun setiap batasan yang dikemukakan oleh para tokoh pada umumnya memiliki kesamaan. Dapat disimpulkan bahwa, burnout terjadi pada tingkat individu dan merupakan pengalaman internal yang bersifat psikologis karena melibatkan perasaan, sikap, motif, harapan.

Jackson mengemukakan burnout dipersepsi individu sebagai pengalaman negatif yang mengacu pada situasi yang menimbulkan distress, ketidaknyamanan, ataupun disfungsi. (Farber, 1991: 89)

Berdasarkan keempat batasan yang dipaparkan tampak bahwa batasan burnout yang jelas dan lengkap adalah batasan yang diberikan oleh Maslach. Batasan burnout yang dikemukakan oleh Freudenberg bahwa burnout sebagai keadaan kelelahan atau frustrasi tampak tergolong dimensi kelelahan emosional.

## Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. analisis dengan pendekatan kuantitatif, yaitu pendekatan kuantitatif, yaitu pendekatan yang memungkinkan dilakukan pencatatan dan penganalisisan data dengan menggunakan perhitungan statistik. Penggunaan pendekatan ini didasarkan pada alasan bahwa penelitian masalah burnout guru memerlukan pengukuran dalam bentuk angka-angka sehingga dapat diolah dengan statistik. Alasan lainnya, penggunaan pengukuran kuantitatif dilakukan untuk menguji secara empiris teori yang mendasari penelitian ini, sehingga memberikan penjelasan tentang gejala-gejala yang di ungkap dalam penelitian ini.

Kegiatan penelitian dibagi menjadi tiga tahap yaitu:

1. Tahap pertama, kegiatan penelitian difokuskan pada upaya mendeskripsikan gambaran umum, indikator, faktor penyebab, dan perbedaan burnout guru SMP di Kecamatan Ciracas Kota Administrasi Jakarta Timur. Metode penelitian yang digunakan untuk mengungkap data tersebut adalah metode deskriptif. Operasionalisasi dari metode deskriptif adalah memperoleh jawaban tentang permasalahan burnout dengan cara mengolah, menganalisis, menafsirkan, dan menyimpulkan data hasil penelitian dengan cara menyebarkan instrumen kepada guru yang akan menjadi sampel penelitian.
2. Tahap kedua, kegiatan penelitian difokuskan pada upaya mengeksplorasi profil burnout berdasarkan faktor demografi dan lingkungan kerja kepada guru SMP di Kecamatan Ciracas Kota Administrasi Jakarta Timur. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner (instrumen) dan operasionalisasinya dengan cara memberi seperangkat pertanyaan dan pernyataan tertulis kepada guru. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, yaitu pendekatan yang memungkinkan dilakukan pencatatan dan penganalisisan data dengan menggunakan perhitungan statistik. Penggunaan pendekatan ini didasarkan pada alasan bahwa penelitian masalah burnout guru memerlukan pengukuran dalam bentuk angka-angka sehingga dapat diolah dengan statistik. Alasan

lainnya, penggunaan pengukuran kuantitatif dilakukan untuk menguji secara empiris teori yang mendasari penelitian ini, sehingga memberikan penjelasan tentang gejala-gejala yang di ungkap dalam penelitian ini.

3. Tahap ketiga, kegiatan penelitian difokuskan pada upaya menganalisis, mengeneralisasi dan melakukan inferensi terhadap data yang diperoleh dari tahap pertama dan kedua dan selanjutnya dirumuskan program bimbingan dan konseling untuk mengatasi burnout guru SMP di Kecamatan Ciracas Kota Administrasi Jakarta Timur.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner (instrumen) atau angket yang berbentuk tes.

Analisis data dilakukan melalui analisis kuantitatif dengan menggunakan statistik parametrik (*intensitas sindrom burnout*) dan non-parametrik (faktor demografi dan lingkungan kerja). Untuk mengetahui intensitas sindrom burnout, dibuat norma kelompok dengan menggunakan teknik persentil, dikelompokkan ke dalam tiga kategori yaitu kategori tinggi, sedang dan rendah. Untuk mengetahui indikator dominan sindrom burnout digunakan teknik persentase secara kelompok.

## Hasil dan Pembahasan Penelitian

Untuk mengetahui tentang indikator dominan sindrom burnout guru SMP di Kecamatan Ciracas Kota Administrasi Jakarta Timur terlebih dahulu dilakukan perhitungan rata-rata setiap indikator dan rata-rata seluruh indikator.

Sindrom burnout memiliki tiga aspek yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan menurunnya prestasi diri. Memperhatikan tabel di atas, tampak bahwa aspek kelelahan emosional mencapai 30%, depersonalisasi 21% dan menurunnya prestasi diri mencapai 13%. Hal ini menunjukkan bahwa aspek sindrom burnout yang banyak dirasakan oleh SMP di Kecamatan Ciracas adalah kelelahan emosional mencapai 30%.

Didalam setiap aspek terdapat indikator-indikator burnout yang dirasakan oleh guru. Pada aspek kelelahan emosional terdapat indikator perasaan frustrasi, putus asa, mudah marah, tidak berdaya, tertekan,

**Tabel 1. Gambaran Indikator Sindrom Kelelahan Emosional**

NO	INDIKATOR	SUB INDIKATOR	%
1	KELELAHAN EMOSIONAL	a. Perasaan frustrasi	23,1
		b. Putus Asa	20,0
		c. Mudah marah	75,6
		d. Tidak berdaya	5,4
		e. Tertekan	16,5
		f. Apatis terhadap pekerjaan	8,5
		g. Terbebani oleh pekerjaan	28,5
		h. Mudah tersinggung	17,7
		i. Perasaan tidak ingin menolong	0,8
		j. Bosan	6,9
		k. Cemas	40,8

**Tabel 2. Indikator Sindrom Depersonalisasi**

NO	INDIKATOR	SUB INDIKATOR	%
2	DEPERSONIFIKASI	a. Memandang siswa negatif	44,2
		b. Bersikap sinis kepada siswa	28,5
		c. Menjauh dari lingkungan sosial	3,8
		d. Meremehkan siswa	31,9
		e. Tidak peduli terhadap siswa	19,2
		f. Tidak peka	6,2
		g. Kehilangan idealisme	13,1
		h. Bersikap kasar	3,8
		i. Pemberian label pada siswa	8,5

apatis terhadap pekerjaan, terbebani oleh pekerjaan,

**Tabel 3. Indikator Sindrom Menurunnya Prestasi-**

NO	INDIKATOR	SUB INDIKATOR	%
3	MENURUNNYA PRESTASI DIRI	a. Kehilangan semangat	6,9
		b. Merasa tidak mampu	8,1
		c. Kehilangan kreativitas	22,3
		d. Rendah diri	5,4
		e. Tidak berguna	20,4

**Tabel 4. Indikator Sindrom Burnout Tertinggi**

NO	INDIKATOR	SUB INDIKATOR	%
1.	Kelelahan Emosi	Mudah Marah	75,6
2.	Depersonifikasi	Memandang Siswa Negatif	44,2
3.	Menurunnya Prestasi Diri	Kehilangan Kreativitas	22,3

mudah tersinggung, perasaan tidak ingin menolong, bosan dan cemas. Indikator dominan sindrom burnout pada aspek kelelahan emosional adalah mudah marah mencapai 75,6%. Gambaran yang lebih spesifik tentang indikator dominan sindrom burnout keseluruhan aspek dapat dilihat pada tabel-tabel berikut.

Kelelahan emosional disebabkan oleh tuntutan psikologis dan emosional yang terjadi pada guru karena besarnya tuntutan dan tanggung jawab yang diterima. Kelelahan emosional pun ditandai dengan terkurasnya sumber-sumber emosional, misalnya

perasaan frustrasi, putus asa, sedih, tidak berdaya, tertekan, apatis, terhadap pekerjaan dan merasa terbelenggu oleh tugas-tugas dalam pekerjaan. Selain itu, mereka mudah tersinggung dan mudah marah. Guru mudah terpancing emosinya yang disebabkan oleh siswa tidak mengerjakan PR, tidak memperhatikannya siswa disaat Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) di kelas, suasana kelas yang kurang kondusif. Guru pun mudah tersinggung seperti rasa ke-sal pada murid yang tidak memahami materi pelajaran yang dijelaskan.

Indikator dominan pada aspek depersonalisasi yang dirasakan oleh guru adalah memandang siswa negatif mencapai 44,2%. Dalam hal ini guru sering kali memberikan "label" pada siswa, seperti guru beranggapan murid-murid sekarang tidak mengenal sopan santun, dan menganggap siswa bodoh. Bersikap sinis kepada siswa yang dilakukan guru adalah menyindir siswa yang tidak mengerjakan PR di depan teman kelasnya. Pemberian label tersebut guru meyakini bahwa siswa yang nakal tidak akan mendapat prestasi.

Indikator dominan pada aspek menurunnya prestasi diri yang dirasakan oleh guru adalah kehilangan kreativitas mencapai (22,3%). Arti dari kehilangan kreativitas yang dirasakan guru adalah kehilangan semangat untuk mengembangkan diri dan merasa tidak mampu seperti tidak ingin mencoba alat peraga baru untuk mengajar, dan guru tidak ingin untuk mencoba metode mengajar baru. Kemudian kehilangan semangat yang dirasakan oleh guru berupa jenuh dengan profesi sebagai guru, dan tidak ingin mencari bahan untuk menunjang kegiatan mengajar

### Simpulan dan Saran

Aspek burnout yang dirasakan oleh guru SMP di Kecamatan Ciracas yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan menurunnya prestasi diri. Aspek dominan yang dirasakan oleh guru SMP di Kecamatan Ciracas adalah kelelahan emosional. Indikator dominan sindrom burnout pada aspek kelelahan emosional yang dirasakan oleh guru adalah mudah marah. Indikator dominan pada aspek depersonalisasi yang dirasakan oleh guru adalah memandang siswa negatif. Sedangkan indikator dominan pada aspek menurunnya prestasi diri adalah kehilangan

kreativitas. Faktor lingkungan kerja dalam penelitian ini yang terdiri dari beban kerja, kebijakan organisasi, dukungan sosial dan penghargaan terhadap pekerjaan. Tidak terdapat perbedaan sindrom burnout guru berdasarkan beban kerja, kebijakan organisasi, dukungan sosial dan penghargaan terhadap pekerjaan.

Guru sebaiknya dapat mengendalikan dan mengelola emosi dengan baik, berpikir dan bersikap positif, serta dapat mampu mengembangkan diri dengan mencoba alat peraga baru untuk mengajar, dan adanya keinginan guru untuk mencoba metode mengajar baru dengan cara melakukan diskusi dengan kolega maupun atasan, mengikuti pelatihan atau seminar.

## Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta. 2002
- Cherniss, Cary. *Staff Burnout-Job Stress in the Human Services*, London: Sage Publications, Beverly Hills. 1980
- Farber, Barry A. *Crisis In Education: Stress and Burnout in the American Teachers*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers. 1991
- Freudenberger, H.J. Staff Burn-out, *Journal of Social Issues*.30,150-160. 1974
- Maslach, Cristina & Leiter, M.P *The Truth About Burnput (How Organizatiom Cause Personal Stress and What to do About it)*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers. 1997
- Maslach, C. *Burnout the Cost Of Caring*. New Jersey USA: Engelewood Cliffts. 1982
- Maslach. C. *Burnout: A Multidimensional Perspective*. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Dds.), *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research*. Washington, DC: Taylor & Francis. 1993
- Savitri, Indri. *Burnout pada guru SLB Tuna Ganda (Studi Kualitatif mengenai gambaran,sumber, dan proses burnout)* Skripsi Sarjana Psikologi UI Depok. 1998
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta. 2007