

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Salah satu komponen utama sumber daya manusia (SDM) Indonesia yang berkualitas ialah pendidikan. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 menyebutkan bahwa pendidikan ialah usaha terencana dan sadar agar dapat mewujudkan lingkungan belajar dan proses pembelajaran yang mendukung berkembangnya potensi peserta didik secara aktif, agar dapat memperoleh pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, keterampilan, serta kekuatan spiritual keagamaan yang diperlukan negara, bangsa, masyarakat, dan dirinya sendiri (<https://www.smkn1perhentianraja.sch.id/>). Dalam lingkungan pendidikan, pendidik dan peserta didik harus saling berinteraksi dan berkomunikasi agar pembelajaran dapat berlangsung.

Menurut Peraturan Pemerintah No. 74 Tahun 2008, guru ialah tenaga kependidikan yang mempunyai tugas mengevaluasi, menilai, melatih, mengarahkan, memimpin, serta mendidik peserta didik pada jenjang pendidikan anak usia dini sampai dengan sekolah menengah atas (Cahyani, 2019). Sebagai indikator keberhasilan, seorang guru harus bisa memperlihatkan hasil kerja yang mencerminkan efektivitasnya.

Berdasarkan berita media *online* medcom.id, Pengamat pendidikan Doni Koesoema mengatakan, guru mempunyai beban yang sangat berat. Menurutnya, akhir-akhir ini para pendidik dihadapkan pada situasi yang penuh tantangan. Guru mempunyai banyak ekspektasi. Mulai dari siswa yang terus berkembang, peraturan yang terus berkembang, ekspektasi orang tua dan negara, hingga menghadapi diri sendiri terkait pertumbuhan pribadi. Hal ini diduga mengakibatkan guru mengalami kelelahan fisik dan mental atau *burnout* akibat tingkat stres yang tinggi. Pada akhirnya, hal ini berdampak pada kualitas pembelajaran. Doni mengatakan dalam tayangan YouTube Idea Produktif pada Kamis, 11 Januari 2024, "ketika guru mengalami *burnout*, ia tidak sehat, tertekan, sakit secara fisik dan mental yang akhirnya membuat pembelajaran tidak kondusif." (<https://www.medcom.id/>). Berdasarkan dari media tersebut disimpulkan bahwa guru yang mengalami stres tinggi karena tekanan dan tuntutan pekerjaan cenderung mengalami *burnout*. Peneliti juga melakukan observasi dan wawancara di tempat penelitian agar dapat memperkuat kesimpulan ini.

Berdasarkan survey hasil wawancara awal serta observasi yang dilaksanakan peneliti kepada guru yang mengajar di SD Negeri 065854. Guru tersebut mengajar kelas IV SD dan beliau berkata bahwa ia mempunyai kendala menjadi seorang guru. Banyak tantangan dan tuntutan pekerjaan menjadi seorang guru, yang dimana diperlukan guru sebagai pembimbing anak selama di sekolah. Kendala tersebut disebabkan oleh siswa yang kurang dalam hal pengetahuan pada proses pembelajaran sehingga proses belajar mengajar sering terhambat dan kondisi kelas yang kurang kondusif. Orangtua murid juga kurang mendukung dalam kegiatan sekolah dikarenakan kondisi perekonomian yang rendah dan mempunyai masalah dalam keluarga seperti *broken home*, dll.

Kondisi inilah yang membuat orangtua kurang perhatian pada anaknya hal itu menjadi beban bagi guru, dikarenakan guru dan orangtua tidak bisa bekerja sama dalam mendidik para murid. Terkadang adapula orangtua yang menuntut bahwasannya tidak terima dengan hasil pembelajaran di sekolah, padahal murid tersebut yang pasif selama proses pembelajaran. Serta kondisi lingkungan sekolah yang kurang memadai. Hal inilah yang menjadikan guru menjadi jemu dan lelah dalam menghadapi para murid.

Berdasarkan skenario yang disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa instruktur di SD 065854 cenderung merasakan stres terkait pekerjaan karena berbagai faktor yang berkontribusi terhadap fenomena ini. Guru mungkin merasakan stres terkait pekerjaan karena berbagai penyebab, termasuk keadaan lingkungan, kecerdasan emosional, dan kondisi siswa. Guru mungkin menghadapi stres terkait pekerjaan, yang dapat menyebabkan *burnout* yang tidak mereka sadar.

Maslach (dalam Cahyani, 2019) mendefinisikan *burnout* sebagai kondisi emosional yang disebabkan oleh kelelahan fisik dan psikologis serta kebosanan yang disebabkan oleh ekspektasi pekerjaan. Ketidakmampuan dalam mengatasi stres, kurangnya fleksibilitas, dan percaya diri yang rendah merupakan penyebab utama *burnout*, yang berujung pada kekhawatiran dan ketegangan yang berkelanjutan Huarcaya dalam (Marisa, 2021). *Burnout*, menurut Maslach (dalam Marisa, 2021), merupakan gejala stres kerja, yaitu reaksi kronis atau permanen di tempat kerja yang muncul dari lingkungan kerja yang membebani secara emosional dan berkepanjangan. *Burnout* terbagi menjadi tiga bagian: 1) kelelahan emosional, yang merupakan istilah untuk reaksi emosional yang intens yang disebabkan oleh interaksi sosial, 2) kelelahan personal, yang menggambarkan seseorang yang biasanya mendapatkan perawatan atau layanan kehilangan kemampuan agar dapat merespons dan 3) penurunan prestasi, yang

menggambarkan penurunan dalam mencapai keberhasilan dalam pekerjaan dan perasaan kompeten.

Stres kerja merupakan salah satu dari banyaknya faktor penyebab *burnout*. Penelitian yang dilakukan Marisa dan Utami, 2021 terhadap 91 orang pekerja umum dikota Surabaya, hasil penelitiannya menjelaskan bahwa stres kerja berkorelasi positif terhadap *burnout*. Artinya adalah *burnout* akan terjadi ketika pekerja menghadapi stres di tempat kerja dan stres tersebut tidak terkontrol dengan baik. Begitu pula para eksekutif yang mengabaikan anggota stafnya juga mengalami *burnout*.

Stres kerja ialah keadaan dinamis dimana memaksa seseorang agar dapat menghadapi berbagai tuntutan, kemungkinan, dan sumber daya yang berkaitan dengan dirinya sendiri, organisasi, serta lingkungan Robbins (dalam Marisa, 2021). Stres kerja menurut Luthans (dalam Marisa, 2021) merupakan interaksi antara seseorang dengan lingkungan atau tekanan yang membahayakan dan mengganggu orang tersebut. Robbins (dalam Atrizka, 2023) membagi stres kerja menjadi beberapa kategori, yaitu: 1) aspek fisiologis, yang meliputi sistem imun tubuh yang tergolong ke kesehatan fisik, yang dapat menimbulkan masalah, seperti menurunnya kemampuan melawan penyakit. 2) aspek psikologis yaitu hubungan antara stres dan kesehatan fisik, dan 3) aspek perilaku, pada aspek ini dapat disertai dengan gejala seperti makan yang belebihan, sulit tidur, merokok dan menyalahgunakan obat- obatan.

Faktor lainnya yang mempengaruhi *burnout* ialah kecerdasan emosional. Penelitian yang dilakukan oleh Sya'adah, 2019 terhadap 66 guru SLB C di Kota Surakarta. Berdasarkan hasil penelitian, *burnout* dan kecerdasan emosional mempunyai korelasi negatif. Hal ini memperlihatkan bahwa seorang pendidik dengan kecerdasan emosional yang baik mampu mengatur emosinya agar terhindar dari *burnout*. Selain itu, agar terhindar dari *burnout* dan dapat bekerja lebih logis, pendidik dengan kecerdasan emosional juga mampu mengendalikan emosinya.

Kecerdasan emosional, menurut Goleman (dalam Rachmadhevy, 2021) ialah kapasitas agar dapat mengidentifikasi emosi kita sendiri, mengendalikannya, menginspirasi diri kita sendiri, dan memahami emosi orang lain agar dapat membangun koneksi. Menurut Patton (dalam Rachmadhevy, 2021) kecerdasan emosional ialah kapasitas untuk berhasil memanfaatkan emosi agar dapat mencapai tujuan, menciptakan hubungan yang bermanfaat, dan berhasil dalam pekerjaan. Goleman (dalam Rachmadhevy, 2021) mengidentifikasi lima komponen kecerdasan emosional: 1) pengenalan emosional, atau kapasitas agar dapat mengidentifikasi perasaan sendiri pada

waktu yang berbeda; 2) manajemen emosional, atau kapasitas agar dapat mengatur berbagai emosi pribadi; 3) motivasi diri, atau kecenderungan emosional yang memfasilitasi pencapaian tujuan; 4) pengenalan emosional orang lain, atau kapasitas agar dapat menangkap isyarat sosial yang tersembunyi dan 5) membangun hubungan, atau evaluasi keterampilan sosial sendiri dalam membangun hubungan dengan orang lain.

Wijaya (2021) sebelumnya pernah melaksanakan penelitian terhadap perawat di bangsal rawat inap pria RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang. Berdasarkan hasil penelitian, lebih dari 50% partisipan memperlihatkan tingkat *burnout*, stres terkait pekerjaan, dan kecerdasan emosional yang rendah. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan yang besar dan tinggi antara stres kerja dan *burnout*. Perawat dengan kecerdasan emosionalnya, berdasarkan hasil penelitian yang dinilai menggunakan uji korelasi Spearman. Agar dapat mencegah terjadinya *burnout*, perawat yang mempunyai tingkat kecerdasan emosional yang tinggi akan mampu mengendalikan emosinya saat menghadapi stres terkait pekerjaan saat merawat pasien.

Meninjau adanya hubungan stres kerja dan kecerdasan emosional terhadap munculnya kemungkinan *burnout* pada para guru SD, maka hipotesa penelitian yang dilaksanakan peneliti terdiri dari hipotesa mayor dan minor. Hipotesa mayor adalah adanya hubungan antara stres kerja dan kecerdasan emosional yang akan mempengaruhi terjadinya *burnout*. Hipotesa minor pertama adalah bahwa stres kerja dan *burnout* berkorelasi positif, yang berarti bahwa semakin tinggi stres kerja semakin tinggi pula *burnout* dan sebaliknya. Hipotesa minor kedua terdapat korelasi negatif antara kecerdasan emosional dan *burnout*, dimana semakin tinggi kecerdasan emosional maka semakin rendah terjadinya *burnout* dan sebaliknya.

Berdasarkan uraian teori dan fenomena di atas dapat dikatakan bahwa guru SD yang mungkin saja megalami stres kerja akibat tekanan dalam dunia pekerjaan dan juga kecerdasan emosional yang menjadi penyebab terjadinya *burnout*. Oleh karena itu, diperlukan penelitian agar dapat mendukung proses penentuan kecerdasan emosional dan stres kerja guru sekolah dasar. Oleh karena itu, peneliti mempunyai ketertarikan agar dapat melakukan penelitian dengan judul **“Burnout ditinjau dari stres kerja dan kecerdasan emosional pada guru SD Negeri Se-Kecamatan Medan Helvetia”**.

Penelitian yang dilaksanakan mempunyai rumusan masalah untuk mengetahui apakah stres kerja mempunyai pengaruh terhadap *burnout* pada guru-guru SD Negeri se-Kecamatan Medan Helvetia dan apakah kecerdasan emosional mempunyai pengaruh terhadap *burnout* pada guru-guru SD Negeri se-Kecamatan Medan Helvetia.

Penelitian yang dilaksanakan mempunyai tujuan agar dapat menganalisis dan memahami hubungan antara stres kerja dan kecerdasan emosional terhadap *burnout* pada guru-guru SD Negeri se- Kecamatan Medan Helvetia.

Penelitian ini memiliki dua manfaat yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis. Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah memberikan sumber informasi bagi disiplin ilmu psikologi, khususnya psikologi pendidikan, psikologi klinis, psikologi kerja. Dan adapun manfaat praktis dari penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu: bagi sekolah, penelitian yang dilaksanakan peneliti dapat membantu sekolah agar dapat menciptakan lingkungan kerja yang baik serta nyaman dan kondusif serta sebagai bahan evaluasi terhadap psikologis para guru SD Negeri dan bagi Guru SD, penelitian yang dilaksanakan peneliti dapat membantu guru agar dapat meningkatkan kinerja dan juga bahan evaluasi agar dapat meningkatkan kualitas kerjanya sehingga tidak.