

Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejenuhan Kerja (*Burnout*) Pada Guru Honorer Sekolah Dasar Negeri Di Kecamatan Muara Sabak Timur Tahun 2022

Factors Related To Burnout On Honorer Teachers Of State Elementary School In Muara Sabak Timur District In 2022

Silvia Meilina¹, Melda Yenni¹, Hamdani¹

¹ Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi

Abstrak

Burnout merupakan suatu kondisi stress kronis dimana pekerja merasa jenuh dan lelah secara fisik, mental dan emosional yang diakibatkan oleh kondisi yang dialami pada saat bekerja. *Burnout* disebabkan oleh ketidaksesuaian antara pekerjaan yang dibebankan kepada pekerja, jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, status perkawinan dan *locus of control*. Metode penelitian ini yaitu kuantitatif dengan desain penelitian *Cross Sectional*. Sampel penelitian sebanyak 40 responden, dari total populasi guru honorer 25 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Muara Sabak Timur. Data diperoleh dengan melakukan wawancara menggunakan kuesioner, penelitian dilakukan pada bulan Juni 2022. Data dianalisis dengan metode univariat dan bivariat dengan uji *chi-square*. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa adanya hubungan antara umur *p-value* <0.001, Status Perkawinan *p-value* 0.003 dan *Locus of control p-value* 0.007 dengan kejenuhan kerja (*Burnout*) pada guru honorer Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Muara Sabak Timur Tahun 2022. Kesimpulan yang didapatkan adalah ada hubungan antara usia dengan Kejenuhan kerja (*Burnout*) pada guru honorer Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Muara Sabak Timur Tahun 2022 dengan *p-value* <0.001. Ada hubungan antara umur dengan Kejenuhan kerja (*Burnout*) pada guru honorer Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Muara Sabak Timur Tahun 2022 *p-value* 0.003. Ada hubungan antara umur dengan Kejenuhan kerja (*Burnout*) pada guru honorer Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Muara Sabak Timur Tahun 2022 *p-value* 0.007.

Kata Kunci : Burnout, Guru honorer

Abstract

Burnout is a chronic stress condition where workers feel saturated and tired physically, mentally and emotionally caused by the conditions experienced while working. Burnout is caused by a mismatch between the work charged to the worker, gender, age, level of education, marital status and locus of control. This research method is quantitative with a Cross Sectional research design. The study sample was 40 respondents, out of a total population of honorary teachers of 25 state elementary schools in Muara Sabak Timur District. Data were obtained by conducting interviews using questionnaires, the study was conducted in June 2022. The data were analyzed by univariate and bivariate methods by chi-square assay. The results of this study prove that there is a relationship between the age of *p-value* <0.001, Marital Status *p-value* 0.003 and Locus of control *p-value* 0.007 with work saturation (Burnout) in honorary teachers of State Elementary Schools in Muara Sabak Timur District in 2022. The conclusion obtained is that there is a relationship between age and burnout in honorary teachers of State Elementary Schools in Muara Sabak Timur District in 2022 with a *p-value* of <0,001. There is a relationship between age and burnout in honorary teachers of state elementary schools in Muara Sabak Timur District in 2022 *p-value* of 0.003. There is a relationship between age and burnout in honorary teachers of state elementary schools in Muara Sabak Timur District in 2022 *p-value* of 0.007.

Keywords: Burnout, honorary teacher

Korespondensi : Silvia Meilina

Email : Silviameilina0000@gmail.com

Info artikel : Diterima : 25 Agustus 2022, Direvisi : 06 September 2022 Dipublikasi : 30 September 2022

PENDAHULUAN

Menurut Muslihudi dalam (Meiliyandrie, Wardani, & Firmansyah, 2021) mengatakan bahwa *burnout* merupakan suatu keadaan fisik, emosional, mental yang sangat down disebabkan oleh adanya tekanan pada kondisi kerja dalam waktu lama. Tuntutan dan tekanan tersebut bisa dikatakan seperti *burnout*. *Burnout* bisa menjadi salah satu yang sering dialami oleh pekerja. Rasa jenuh muncul karena banyaknya pekerjaan yang harus diselesaikan, permintaan produksi yang harus dipenuhi sehingga beban kerja menjadi berat dan menimbulkan kelelahan bagi para pekerja itu sendiri. *Burnout* sendiri sering muncul mayoritas pekerja yang bekerja di perusahaan, pekerjaan sosial seperti perawat, guru, dan lain – lain. *Burnout* timbul karena adanya beberapa faktor pemicu yaitu diawali dari beban kerja yang terlalu berat, dan lingkungan pekerjaan yang tidak mendukung.

Faktor-faktor *Burnout* Leiter & Maslach dalam (Meliyandrie et al., 2021) memberikan informasi bahwa *burnout* biasanya muncul karena tidak ada kesesuaian antara pekerja dengan pekerjaannya. Maslach, dkk., kemudian menyebutkan ada beberapa hal yang sangat memengaruhi terjadinya *burnout* pada seseorang ketika bekerja. Berikut faktor yang memengaruhi *burnout* yaitu jenis kelamin, umur, tingkat pendidikan, status perkawinan, *locus of control*.

Burnout dianggap sebagai masalah individual dan karenanya, pemecahannya berada di dalam tanggungjawab pribadi, bukan organisasi. Pada bidang pendidikan pun, *burnout* dianggap sebagai “penyakit” dan karena sepenuhnya merupakan masalah individual. Bidang pendidikan memandang kalau *burnout* terjadi karena guru tidak memiliki mekanisme koping yang mencukupi. (Ali et al., 2021)

Menurut Kleiber dan Ensmann (2018) membuktikan bahwa *burnout* yang dirasakan oleh perawat sebanyak 43%, guru sebanyak 32%, pekerja sosial 4%, dan pekerja lainnya 2%. Hasil menunjukkan peringkat kedua diduduki oleh guru.

Data survei membuktikan bahwa sekitar 50% – 70% yang merasakan *burnout* di negara Asia mayoritas memiliki pekerjaan sebagai guru (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). Guru yang memberikan pelajaran di sekolah dasar sering dijumpai merasakan kelelahan, emosi atau kondisi lelah dan menurunnya emosi yang lebih tinggi daripada guru-guru yang mengajar pada sekolah menengah. (Fahmi et al., 2019)

Menurut Lunenburg & Cadavid dalam (Ali et al., 2021) Banyak pekerjaan diketahui merupakan sumber *burnout*. Bahkan pekerjaan dengan waktu kerja yang relatif lebih pendek dari umumnya seperti pekerjaan sebagai guru, diketahui memberikan *burnout* yang besar. Para guru dihadapkan pada tingginya beban kerja, ukuran kelas yang terlalu besar dan sulit diatur, perilaku siswa yang nakal, gaji yang tidak cukup, tuntutan emosional, serta pandangan masyarakat yang kadang kurang mendukung (Hakanen, Bakker, & Schaufeli, 2006). Kesalahan dalam menangani kenakalan pelajar bahkan dapat membawa pada masalah antara guru dan orang tua, mengakibatkan *burnout* lebih lanjut.

Berdasarkan penelitian Cahyani (2019) dari 165 responden guru honorer membuktikan bahwa guru yang memiliki *burnout* yang sangat tinggi dengan presentase 6% sebanyak 10 orang, dengan kategori tinggi ada 58 orang (35%), kategori sedang sebanyak 34 orang (21%), kategori rendah sebanyak 51 guru (31%), dan sangat rendah sebanyak 12 orang (7%). Guru mempunyai beban

kerja paling sedikit 24 jam tatap muka dalam seminggu, dan maksimal 40 jam Tatap Muka dalam seminggu (Permendikbud, 2018)

Kejenuhan kerja (*Burnout*) dapat berupa seperti perasaan ditandai dengan adanya kelelahan emosional, *depersonalisasi*, dan menurunnya rasa pencapaian pribadi terkait dengan pekerjaan (McCray, Cronholm, Bogner, Gallo, & Neill, dalam (Ali et al., 2021)

Kelelahan emosional merupakan habisnya energi emosional karena terus menerus mendapatkan tuntutan kerja. *Depersonalisasi* adalah munculnya rasa berjarak secara emosional antara pekerja dengan pekerjaannya. Penurunan pencapaian bermakna menurunnya rasa harga diri atau *efikasi* dalam pekerjaan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti para kepada 10 Guru honorer pada tanggal 5 April 2022, menunjukkan terdapat 6 orang guru honorer dengan usia <30 tahun yang merasakan *burnout*, 5 orang yang belum menikah merasakan *burnout* dan 7 orang yang memiliki *Locus of control eksternal*, maka tugas guru merupakan yang sangat fundamental sehingga dapat dibilang kemajuan suatu bangsa bertumpu pada guru menjadi terhambat dan tidak maksimal karena mengalami *Burnout*. Guru honorer Sekolah Dasar di Kecamatan Muara sabak timur berjumlah 111 orang. Masa kerja paling lama adalah 14 tahun sebagai guru honorer dengan Gaji yang diterima perbulan mulai dari 700.000-1.000.000. jam kerja guru sekolah dasar dilaksanakan dari pukul 07.30 WIB sampai dengan 12.00 WIB. Namun dalam hal diperlukan, sekolah dapat menambah jam kerja disaat tertentu untuk keperluan rapat dan lain-lain. Dengan jam kerja dan masa kerja yang cukup lama tersebut pekerja bisa mengalami Kejenuhan kerja (*Burnout*).

Selain itu, informasi dari pihak dinas pendidikan Kecamatan Muara Sabak Timur hingga saat ini belum pernah dilakukan kegiatan penelitian tentang kesehatan pekerja yang berhubungan dengan terjadinya Kejenuhan kerja (*Burnout*) di Sekolah Dasar, Terutama kejenuhan kerja (*Burnout*) pada guru honorer.

Berdasarkan hasil observasi perlu dilakukan penelitian tentang Kejenuhan kerja (*burnout*) dengan judul “Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejenuhan kerja (*Burnout*) pada guru honorer sekolah dasar negeri di kecamatan muara sabak timur tahun 2022”.

METODE

Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian *Cross Sectional*. Sampel penelitian sebanyak 111 responden, dengan menggunakan teknik *total sampling* dari total populasi guru honorer 25 Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Muara Sabak Timur. Data diperoleh dengan melakukan wawancara menggunakan kuesioner, penelitian dilakukan pada bulan Juni 2022. Data dianalisis dengan metode univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian kejenuhan kerja (*burnout*) pada guru honorer sekolah dasar negeri di kecamatan muara sabak timur tahun 2022 ini membuktikan bahwa adanya hubungan antara usia *p-value* <0.001, Status Perkawinan *p-value* 0.003 dan *Locus of control p-value* 0.007 dengan kejenuhan kerja (*Burnout*).

Table 1. Analisis Bivariat Hubungan Usia dengan kejenuhan kerja (*Burnout*)

Usia	<i>Burnout</i>				Total		<i>p-value</i>
	Ya		Tidak		N	%	
	n	%	N	%			
<30 Tahun	20	87.0	3	13.0	23	100	0.000
≥30 Tahun	2	11.8	15	88.2	62	100	
Total	22	55	18	45	40	100	

Tabel 2. Analisis Bivariat Hubungan Status Perkawinan dengan kejenuhan kerja (*Burnout*)

Status perkawinan	<i>Burnout</i>				Total		<i>p-value</i>
	Ya		Tidak		N	%	
	n	%	N	%			
Kawin	15	83.3	3	16.7	18	100	0.003
Tidak	7	31.8	15	68.2	22	100	
Total	22	55	18	45	40	100	

Tabel 3. Analisis Bivariat Hubungan *Locus of control* dengan kejenuhan kerja (*Burnout*)

<i>Locus of control</i>	<i>Burnout</i>				Total		<i>p-value</i>
	Ya		Tidak		N	%	
	n	%	N	%			
Internal	9	100	0	0	28	100	0.007
Eksternal	13	41.9	18	58.1	31	100	
Total	22	55	18	45	40	100	

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pada **Tabel 1** membuktikan bahwa terdapatnya hubungan antara usia dengan kejenuhan kerja (*Burnout*) pada guru honorer. Hal ini sependapat dengan hasil penelitian dari (Rupang & Derang, 2021) yang menyatakan bahwa usia mempunyai hubungan yang signifikan terhadap *Burnout*, yang artinya lebih banyak kejadian *Burnout* pada kelompok usia muda dibandingkan dengan pekerja yang berusia tua. Hal ini sependapat dengan penelitian dari (Dewi et al., 2016) yang menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara usia dengan kejadian *Burnout*, hal ini dikaitkan dengan semakin muda seseorang maka ia akan semakin labil dan memiliki emosi yang belum matang dalam bekerja, sehingga stress kerja yang dialami oleh pekerja yang berusia muda lebih sering mengalami stress dan juga *Burnout*.

Berdasarkan hasil pada **Tabel 2** membuktikan bahwa terdapatnya hubungan antara Status perkawinan dengan kejenuhan kerja (*Burnout*) pada guru honorer. Hal ini sependapat dengan penelitian dari (Sari et al., 2021) yang menyatakan bahwa ada ikatan yang penting antara Status Pernikahan dengan peristiwa *Burnout*, Status pernikahan bisa pengaruhi profesi. Seorang yang menikah umumnya memiliki tingkatan tekanan pikiran yang kecil dari yang belum menikah, disebabkan bila pekerja memperoleh motivasi dari pasangan stress yang dirasakan akan berkurang.

Kelelahan kerja ialah mengalami penurunan kinerja secara fisik, merasakan lelah, motivasi yang menurun, menurunkan produktivitas kerja.

Berdasarkan hasil pada **Tabel 3** membuktikan bahwa terdapatnya hubungan antara *Locus of control* dengan kejenuhan kerja (*Burnout*) pada guru honorer. Hal ini sependapat dengan penelitian dari (Fa'izah & Rahman, 2022) yang membuktikan bahwa terdapatnya hubungan yang signifikan antara *Locus of control* terhadap *Burnout*, yang artinya Internal *Locus of control* dapat menurunkan *Burnout* pada guru, hal ini dikaitkan dengan tidak adanya rasa seperti tertekan, takut dan hal lain yang mengganggu kenyamanan untuk berkarir ditempat kerja, sehingga guru akan lebih tenang, semangat kerja dan terhindar dari *Burnout*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yang dapat diambil adalah adanya hubungan antara umur dengan Kejenuhan kerja (*Burnout*) pada guru honorer dengan $p\text{-value} < 0.001$. Ada hubungan antara umur dengan Kejenuhan kerja (*Burnout*) pada guru honorer dengan $p\text{-value} < 0.003$. Ada hubungan antara umur dengan Kejenuhan kerja (*Burnout*) pada guru honorer dengan $p\text{-value} 0.007$. Beberapa saran peneliti untuk mencegah terjadinya *Burnout* adalah dengan melakukan manajemen stress dengan baik, agar tidak terjadinya stress dalam bekerja yang menyebabkan terjadinya *burnout*, seperti mengatur pola pikir yang positif, mengontrol emosi, melakukan kegiatan yang dapat membantu meringankan pikiran dan beban dengan *refreshing* atau kegiatan lain.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ali, M., Zulkifli, A., & Nurqamar, I. F. (2021). *Manajemen burnout konsep dan implementasi* (b. S. M.c.a (ed.); i). UPT Unhas Press.
2. Aseri, M. (2018). Politik Hukum Islam Di Indonesia. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 1–15. <https://doi.org/10.35931/aq.v0i0.57>
3. Cahyani, D. R. (2019). *Kejenuhan kerja (Burnout) pada Guru Honorer di Kota Makassar* (Vol. 8, Issue 5). Universitas Negeri Makassar.
4. Dewi, A. C., Surono, A., & Sutomo, A. H. (2016). *Stres kerja, usia, dan tahun pelayanan dengan perasaan lelah kerja di kalangan perawat di rumah sakit Grhasia Yogyakarta*. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 32(2), 53. <https://doi.org/10.22146/bkm.8569>
5. Fa'izah, N., & Rahman, K. A. (2022). The Effect of Internal Locus of Control and Job Insecurity on Burnout of Honorary School Teachers with Job Stress as a Moderation Variable. *Indonesian Educational Administration and Leadership Journal (IDEAL)*, 04(1), 1–19.
6. Fahmi, A. Z., Muthia, W. S., Alfarizi, F., Garlianka, M., Wangsadikrama, & Widiasmara, N. (2019). Diversity and Burnout in Elementary School Teachers in Yogyakarta. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(2), 105–114. <https://doi.org/10.20885/psikologi.vol24.iss2.art1>
7. Fathonah, S., & Renhoran, C. R. (2021). Gambaran Tingkat Stress Guru Madrasah Aiyah Di Jakarta Selatan Selama Masa Pandemi. *Pendidikan Islam*, 12, 57–71.

8. Jannah, N. M., Utami, S., & Zaini, M. (2017). *Hubungan locus of control dengan stres kerja pada guru sekolah luar biasa a, b, dan c di kecamatan patrang kabupaten jember*. 39, 1–10.
9. Meiliyandrie, L., Wardani, I., & Firmansyah, R. (2021). *Work-Life Balance Para Pekerja Buruh* (M. Nasrudin (ed.); I). NEM-Anggota IKAPI.
10. Meiliyandrie, L., Wardani, I., & Pitensah, C. N. (2021). *Religiosity, Psychological Capital, dan Burnout* (M. Nasrudin (ed.); I). NEM-Anggota IKAPI.
11. Meliyandrie, L., Wardani, I., & Amalia, wulan nur. (2021). *Psychological Capital, Job Insecurity, dan Burnout* (M. Nasrudin (ed.); 1st ed.). PT. Nasya Expanding Management.
12. Notoatmodjo, S. (2002). *metodologi penelitian kesehatan* (2nd ed.). pt rineka cipta.
13. Pemerintah pusat. (2021). Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 57. *Standar Nasional Pendidikan, 102501*, 1–49.
14. Permendikbud. (2018). Permendikbud Beban Kerja Guru Kepala Sekolah. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
15. Prestiana, novita dian iva dan T. X. A. P. (2013). *Internal locus of control and job insecurity Novita Dian Iva Prestiana and Trias Xandria Andari Putri*. *Soul*, 6.
16. Rahmi, I., & Nio, S. R. (2021). Burnout Work In School Teacher in Solok City Burnout in School Teachers in Solok City. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 4315–4318.
17. Rosanna, S. F., Hartanti, R. I., & Indrayani, R. (2021). The Relationship Between Individual Factors And Saturation With Work Stress In Elementary School Teachers As Equals. *Ikesma*, 17 (2), 111. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v17i2.24783>
18. Rupang, E. R., & Derang, I. (2021). Burnout perawat pelaksana di ruang isolasi covid-19. *Jurnal Perawat Indonesia*, 5(2), 712–723.
19. Sari, D. M., Zainuddin, A., & Saptaputra, S. K. (2021). The Relationship between Marital Status, Work Fatigue, and Workload with Work Stress at the Kendari Bay Bridge Project in Southeast Sulawesi in 2019. *Jurnal Kesehatan Dan Keselamatan Kerja Universitas Halu Oleo*, 1(4), 146–152.
20. Yulmaidar, Makhdalena, & Indarto, W. (2019). *The influence of self-confidence and reward on the saturation of the work of honorary teachers in public elementary schools in tualang sub-district of Siak district*. *Jurnal JUMPED (Jurnal Manajemen Pendidikan)*, 7(2), 286–297. <https://jmp.ejournal.unri.ac.id/index.php/JMP/index>