

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

SMK atau Sekolah Menengah Kejuruan merupakan sekolah yang dituntut agar dapat menghasilkan siswa-siswa lulusan yang mampu bersaing dalam dunia kerja dan kompetitif. Siswa lulusan sekolah menengah kejuruan disiapkan agar dapat langsung terjun ke dalam dunia kerja, siswa dibekali *softskill* dan *lifeskill* dalam pembelajaran yang nantinya menjadi modal untuk masuk ke dalam dunia kerja. Berdasarkan hal tersebut guru yang berkompoten dibutuhkan guna diharapkan dapat menghasilkan siswa lulusan sekolah menengah kejuruan yang dapat mampu bersaing dalam dunia kerja dan dapat lebih kompetitif (Rahmaningtyas, Baedhowi, & Santosa, 2013). Dalam pendidikan, guru merupakan unsur manusiawi. Guru adalah sosok sumber yang memegang suatu peranan dan memiliki posisi yang penting di dalam pendidikan (Djamarah, 2010). Tugas guru yaitu antara lain adalah sebagai contoh terhadap perilaku siswa, sebagai mentor, dan sebagai tutor (Natalia & Supramono, 2011). Dalam Undang-Undang Republik Indonesia nomor 14 tahun 2005, guru adalah seorang pendidik profesional yang memiliki tugas utama untuk mendidik, membimbing, mengajar, melatih, mengarahkan, menilai, dan melakukan evaluasi terhadap peserta didik dalam pendidikan menengah, pendidikan dasar, dan pendidikan anak usia dini dalam jalur pendidikan yang formal. Profesi guru menurut Maslach dan Jackson merupakan salah satu wujud dari *human service profession* atau bentuk pelayanan kemanusiaan yang terdapat banyak tantangan (Wardhani, 2012).

Berbagai macam tuntutan, tekanan, serta banyak melibatkan suatu emosi merupakan sesuatu yang sering dihadapkan kepada guru sebagai profesi yang menggeluti bidang kemanusiaan. Tekanan yang ada dan tuntutan yang ada dapat berasal dari luar seperti berasal dari siswa, dan dapat berasal dari dalam diri guru sendiri (Natalia & Supramono, 2011). Menurut Sutjipto (Natalia & Supramono, 2011) mengemukakan bahwa pengalaman yang negatif dengan siswa yang terkadang dihadapkan pada guru dapat menimbulkan suatu ketegangan emosional.

Keadaan secara akumulatif dan berlangsung terus-menerus tersebut dapat membuat terkurasnya sumber energi yang dimiliki guru. Tenaga edukatif yang terkuras sumber energi tersebut dapat mengalami kelelahan emosi. Sedangkan berdasarkan hasil penelitian Kyriacou (Natalia & Supramono, 2011) menunjukkan bahwa rendahnya motivasi pada siswa dan kurang disiplinnya siswa dapat menimbulkan tekanan bagi guru. Selain hal itu, berapa lama waktu bergelut dalam profesi guru ternyata dapat terkesan monoton dan dapat memunculkan kejenuhan (Natalia & Supramono, 2011). Gambaran mengenai kerumitan kondisi psikologis dan kondisi fisik yang ada akibat terdapat tekanan yang ada dari luar dan dalam diri seseorang dikenal dengan istilah stres (Prawitasari, 2011).

Stres menurut Hans Selye (Prawitasari, 2011) yaitu tidak spesifiknya suatu respons dari tubuh terhadap setiap tuntutan-tuntutan yang dikenakan pada seseorang. Hal yang menimbulkan stres disebut dengan istilah *stressor* (Prawitasari, 2011). Sedangkan stres yang dialami oleh seseorang yang bekerja secara berhadapan langsung dengan manusia sebagai bentuk pelayanan kemanusiaan menurut Maslach dan Jackson (1981) disebut sebagai istilah *burnout*.

Burnout menurut (Ivancevich, Konopaske, & Matteson, 2007) yaitu proses psikologi yang disebabkan oleh stres terhadap pekerjaan yang berlanjut dan menimbulkan kelelahan secara emosi, kepribadian yang berubah, dan turunnya perasaan terhadap pencapaian. Penelitian terkait dengan *burnout* telah banyak dilakukan dan telah berpusat dengan yang disebut sebagai “profesi pembantu” seperti dokter, perawat, petugas pengawasan pembebas bersyarat, polisi, ahli terapi, pekerja sosial, dan guru.

Menurut hasil penelitian Arismunandar & Ardhana (1998) sumber stres kerja paling dominan yang dialami oleh guru yaitu potongan gaji, tertundanya kenaikan jabatan atau pangkat, siswa yang secara terus-menerus berkelakuan buruk, terdapat konflik dengan rekan kerja atau personil lain, kebisingan di lingkungan sekolah, dan kurangnya respon, motivasi, serta perhatian siswa pada pelajaran. Terdapat penelitian di Indonesia terkait dengan stres yang dialami guru, hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat 30,27% guru yang serius mengalami stres kerja (sangat tinggi dan tinggi), terdapat 48,11% guru yang stres kerja

sedang, dan yang kurang serius mengalami stres kerja terdapat 21,62% guru (Purba, Yulianto, & Widyanti, 2007). Sedangkan hasil penelitian Natalia dan Supramono (2011) terhadap 81 guru yang ada di Palangka Raya, hasil penelitian menunjukkan bahwa 88% guru cenderung menilai *burnout* pada kategori yang tinggi. Dalam hasil penelitian, persepsi yang tinggi terhadap *burnout* mengindikasikan adanya sebagian besar dari subjek penelitian yang mengalami sindrom *burnout* (Natalia & Supramono, 2011). Menurut Natalia dan Supramono (2011) hasil tersebut terwakili dengan indikator bahwa sebagai guru selalu terkuras dengan cara emosional, merasa jenuh dan bosan, mengalami kelelahan fisik, serta bekerja seharian penuh dengan orang banyak menjadi stres.

Wawancara pendahuluan dilakukan pada 2 guru SMK di kecamatan X kota Semarang yang berinisial M dan S. Wawancara pendahuluan bertujuan untuk mengetahui *burnout* yang dialami guru. Hasil wawancara menunjukkan bahwa adanya kecenderungan *burnout* yang dialami guru. Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek pertama yang berinisial M, beberapa guru bahkan pernah menangis di sekolah, bahkan ada yang hingga mengundurkan diri sebagai guru. Banyak faktor yang menjadi penyebab tekanan pada guru yang membuat subjek pertama merasa stres. Dari hasil wawancara, subjek pertama terlihat bahwa cenderung terkuras secara emosional mengalami kelelahan secara fisik maupun emosi yang merupakan indikasi *burnout*. Sedangkan berdasarkan hasil wawancara dengan subjek kedua berinisial S, subjek kedua merasa banyak tuntutan dan tekanan yang membuat stres. Subjek kedua bahkan terkadang marah ketika banyak tekanan dan membuat emosi negatif, hal ini mengindikasikan adanya *burnout*. Berikut adalah kutipan wawancara dengan guru SMK swasta di kecamatan X Semarang:

Subjek pertama adalah guru laki-laki berinisial M, berusia 51 tahun.

“Siswa jaman sekarang kalau guru menjelaskan di depan malah sesukanya sendiri, malah ada yang sampai berkata kasar ke guru. Di beri ulangan harian juga malah ada yang tidak mau mengerjakan. Bikin capek dan pusing sendiri, gimana guru mau memberi nilai kalau siswanya seperti itu. Padahal guru bertugas untuk mendidik tapi malah siswa kurang menghargai guru. Beberapa kali ada guru di sini yang sampai menangis karena masalah dengan siswa dan masalah kerja, bahkan ada guru yang sampai mengundurkan diri. Ya walaupun tidak semua siswa kurang ajar dengan guru, masih ada siswa yang baik dan berprestasi di sini. Terus hal lain seperti rekan kerja juga

terkadang membuat kurang nyaman, terkadang salah paham atau bikin emosi. Jadi guru memang harus banyak sabar dan syukurnya.”

Subjek kedua adalah guru perempuan berinisial S, umur 49 tahun.

“Kadang pas lagi kerja banyak tekanan-tekanan, bikin emosi, lalu biasanya jadi marah dan jadi tegas, tapi kalau seperti itu biasanya ya langsung istighfar. Marahpun juga bikin capek sendiri, mending diam. Apalagi kalau masalah dengan teman sesama guru, saya lebih baik diam.”

Timbulnya stres yang mengarah ke *burnout* pada guru diduga didorong dengan banyaknya tuntutan dan tekanan yang ada pada individu (Natalia & Supramono, 2011). Menurut Pines dan Aronson, *burnout* adalah suatu pengalaman secara subjektif adanya kelelahan secara kondisi fisik, mental dan emosional sebagai akibat dari keterlibatan dalam situasi yang berlangsung dalam jangka panjang yang menuntut emosi. Individu yang mengalami *burnout* secara perlahan semangatnya terkikis yang disebabkan stres kronis terkait pekerjaan yang selalu dilakukan sehari-hari, seperti banyaknya tekanan, tuntutan, konflik dan kurang adanya *reward* emosi, kesuksesan serta pengakuan (Natalia & Supramono, 2011).

Menurut hasil penelitian (Purba, Yulianto, & Widyanti, 2007), salah satu faktor yang menunjukkan perbedaan *burnout* pada guru yaitu jenjang pendidikan tempat bekerja. Mengajar di jenjang pendidikan SMA gejala *burnout* lebih rentan dialami oleh guru daripada mengajar di jenjang pendidikan SD dan SMP. Hal ini dapat disebabkan karena adanya perbedaan beban kerja yang ada pada guru di jenjang pendidikan SMA dengan guru di jenjang pendidikan SMP dan SD. Guru yang mengajar di jenjang pendidikan SMA berhadapan dengan siswa yang memiliki karakteristik lebih kompleks serta beban tugas yang cenderung lebih banyak dapat mengakibatkan guru menjadi *burnout*.

Maslach, Schaufeli dan Leiter (2001) menyebutkan dampak dari *burnout* yaitu berkaitan dengan absensi kehadiran, niat untuk mengundurkan diri atau meninggalkan pekerjaan, dan *turnover*. *Burnout* cenderung menyebabkan penurunan efektivitas dan produktivitas dalam bekerja bagi individu yang bertahan dengan pekerjaan yang ada. Konsekuensi dari hal tersebut juga berkaitan dengan berkurangnya komitmen terhadap organisasi atau pekerjaan dan adanya penurunan terhadap kepuasan kerja. Mengingat *burnout* terkait dengan stres,

dampak dari *burnout* dapat mengganggu kesehatan. Terdapat asumsi secara umum yang menyebutkan bahwa *burnout* menyebabkan disfungsi mental, *burnout* memicu efek negatif terkait kesehatan mental seperti penurunan harga diri, kecemasan, depresi, dan lain sebagainya (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001).

Stres dan *burnout* merupakan dua konsep yang tidak sama namun mirip. Terjadinya *burnout* disebabkan oleh adanya proses adaptasi yang secara terus-menerus terhadap gangguan yang muncul karena ketidakseimbangan dalam waktu yang lama. Sedangkan terjadinya stres disebabkan oleh ketidakseimbangan antara sumber daya yang individu miliki dengan tuntutan yang berasal dari lingkungan. Stres dan *burnout* juga menimbulkan efek yang berbeda. Stres dapat menimbulkan efek positif dan juga efek negatif, sedangkan *burnout* hanya menimbulkan efek-efek negatif seperti munculnya perilaku yang negatif dan penurunan hasrat akan pencapaian diri sendiri (Purba, Yulianto, & Widyanti, 2007).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *burnout* adalah strategi koping (Maslach, Schaufeli, & Leiter, Job burnout, 2001). Dalam konsep kesehatan mental menurut Siswanto (2007), istilah koping dikenal sebagai penyesuaian diri dalam menghadapi stres. Koping dimaknai sebagai sesuatu yang dilakukan oleh seseorang untuk menguasai situasi yang dianggap sebagai suatu ancaman, tantangan, luka, ataupun kehilangan. Jadi Koping lebih merujuk pada apa yang orang lakukan sebagai sesuatu untuk mengatasi tuntutan yang membangkitkan emosi atau penuh tekanan. Dengan kata lain, koping adalah bagaimana respon atau reaksi seseorang ketika menghadapi tekanan atau stres yang ada (Siswanto, 2007). Menurut Lazarus dan Folkman koping merupakan suatu bentuk pikiran, usaha, serta suatu tindakan yang berfungsi dalam mengatasi suatu situasi yang penuh tekanan atau situasi aversif (Angganantyo, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wardhani (2012) terkait dengan *burnout* di kalangan guru pendidikan luar biasa adalah adanya hubungan negatif antara perilaku koping dengan *burnout* yang signifikan. Hal ini berarti semakin tidak efektif atau buruknya perilaku koping yang digunakan maka *burnout* yang dialami semakin tinggi (Wardhani, 2012).

Dalam kehidupan seseorang, coping dapat dikembangkan kedalam banyak aspek kehidupan. Pendekatan agama merupakan salah satu bentuk coping dari berbagai macam bentuk coping yang ada (Angganantyo, 2014). Dalam agama tersedia suatu strategi coping yang unik (Juniarly & Hadjam, 2012). Coping dengan menggunakan pendekatan agama atau religius disebut dengan coping religius (Angganantyo, 2014).

Menurut Koenig, dkk (Juniarly & Hadjam, 2012) coping religius yaitu perilaku atau penggunaan keyakinan keagamaan sebagai sarana pemecahan masalah dan mengurangi atau mencegah konsekuensi negatif dari suatu kondisi emosional kehidupan yang penuh dengan tekanan atau stres. Sedangkan coping religius menurut Wong dan Wong (dalam Angganantyo, 2014) yaitu strategi coping yang didalamnya dimasukkan pemahaman akan kekuatan yang berkaitan dengan unsur keTuhanan sebagai pemahanan terhadap sesuatu kekuatan dalam hidup yang sangat besar.

Individu yang memiliki strategi coping religius akan mampu menghadapi depresi ataupun stres yang ada (Juniarly & Hadjam, 2012). Menurut Pargament (dalam Juniarly & Hadjam, 2012), dalam menghadapi suatu kondisi yang penuh tekanan atau stres terbukti bahwa pengukuran coping religius menjadi suatu prediktor yang kuat (seperti, frekuensi doa, kehadiran ibadah, dan lainnya).

Coping religius tergolong masih jarang digunakan dalam penelitian terkait dengan *burnout*. Sebagian besar penelitian yang ada cenderung mengorelasikan hubungan antara *burnout* dengan strategi coping secara umum seperti strategi coping yang berfokus pada masalah dan coping yang berfokus pada emosi. Dalam penelitian ini yang membedakan dengan penelitian sebelumnya adalah akan mengorelasikan variabel coping religius dengan *burnout* pada guru di SMK kecamatan X kota Semarang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini, yaitu “apakah terdapat hubungan antara coping religius dengan *burnout* pada guru SMK swasta di kecamatan X kota Semarang?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara koping religius dengan *burnout* pada guru SMK swasta di kecamatan X kota Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian bermanfaat untuk memberikan sumbangan pada perkembangan dalam ilmu psikologi, khususnya pada ilmu psikologi pendidikan dan kesehatan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi kepada guru dan masyarakat umum terkait hubungan antara koping religius dengan *burnout* pada guru SMK swasta di kecamatan X kota Semarang.

