

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan memiliki peran penting dalam kehidupan masyarakat di seluruh belahan dunia. Pendidikan merupakan proses pembelajaran yang tujuannya untuk mengembangkan kreativitas dan aktivitas dengan peserta didik melalui interaksi yang mengarah pada pengalaman kerja (Kurniawan., dkk, 2022). Elemen-elemen penting dalam pendidikan melibatkan peserta didik, tujuan pendidikan, pendidik, interaksi dalam pendidikan, alat dan metode pendidikan, serta lingkungan pendidikan. Salah satu elemen penting dalam pendidikan adalah pendidik atau guru.

Guru merupakan salah satu komponen Sumber Daya Manusia (SDM) yang memiliki peran penting dalam membentuk masa depan generasi penerus bangsa, guru memainkan peran utama dalam melaksanakan proses pendidikan. Menurut Rahmadani, (2018) guru adalah seorang pendidik yang bertugas dan bertanggung jawab dalam membimbing, melatih, mengarahkan dan mengevaluasi peserta didik untuk lebih mandiri dan berkembang, tidak hanya itu guru juga harus dapat menjadi seorang motivator bagi siswanya guna dapat meningkatkan dan memberikan dorongan untuk mengembangkan potensi siswa, dan menumbuhkan kepercayaan diri pada diri siswa. Hal ini merupakan bentuk kewajiban guru sebagai profesi di bidang pelayanan masyarakat yang penuh tantangan.

Sebagai pendidik, guru juga mengalami stres akibat dari profesi yang diemban memang tidak dapat dipungkiri mengajar adalah salah satu pekerjaan atau profesi yang paling stres Harmsen., dkk (dalam Gaol, 2021). Adanya berbagai

stimulus yang memicu guru mengalami stres adalah sebagai faktor penyebab guru mengalami stres di lingkungan sekolah. Dengan demikian, penyebab stres guru adalah sekumpulan aktifitas atau berbagai hal yang berkaitan dengan pekerjaan guru yang menjadikan guru mengalami gangguan secara psikogis, psikis, dan psikososial. Ketidak mampuan guru dalam menghadapi ancaman atau tuntutan yang datang tersebut mengakibatkan guru mengalami stres. Stres yang dirasakan guru secara terus menerus dan dengan intensitas yang tinggi tanpa penanganan yang tepat akan terus menimbulkan *burnout*, Sihotang (dalam Ardilla, 2020)

*Burnout* adalah suatu keadaan yang melemahkan individu akibat stres yang luar biasa, *burnout* merupakan kelelahan emosional dan mental yang berkepanjangan di tempat kerja sebagai manifestasi stres kerja yang memperburuk kondisi fisik dan mental pekerja Stalen (dalam Wibisono, 2024). Rahmatpour (2019) mengatakan bahwa masalah *burnout* banyak terjadi ketika mengalami kelelahan emosional, depersonalisasi dan penurunan kesuksesan akibat stres yang berkepanjangan di lingkungan kerja dan lingkungan pendidikan. Penelitian ini selaras dengan studi oleh Maslach dan Jackson (dalam Wijaya., dkk, 2024) yang menemukan bahwa *burnout* merupakan respons terhadap stress kronis di tempat kerja dan menunjukkan pola serupa diantara individu-individu dengan karakteristik yang serupa.

Berdasarkan hasil survei dari *World Development Report* menyatakan tingkat kemangkiran guru di Indonesia mencapai 19%. Hal ini menunjukkan bahwa gejala *burnout* sudah menyerang guru di Indonesia karena hasil tersebut tergolong tinggi dibandingkan dengan negara berkembang di Asia. Risiko *burnout* dapat dikurangi

dengan melakukan hal-hal yang digemari pada waktu luang sehingga menjadi kompensasi stres di tempat kerja. Mengimbangi stres dengan kegiatan-kegiatan yang baik, menyenangkan, dan membuat rileks akan membuat hidup terasa lebih ringan sehingga risiko *burnout* pun akan berkurang (Avionela dan Fauziah, 2016).

*Burnout* menurut Hariyadi (dalam Ardilla, 2020) menyatakan bahwa kelelahan yang disebabkan oleh intensitas kerja yang berlebihan, yang mana individu bekerja terlalu lama dan terlalu banyak dapat memicu individu untuk mengabaikan kebutuhan dan keinginannya sendiri. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Saraun., dkk (2022) terdapat bahwa *burnout* dapat membuat produktivitas kerja dan kesehatan mental menjadi menurun. Oleh karena itu, guru memiliki kemampuan untuk berfikir positif dan mengatur lingkungan dengan kebutuhannya dengan baik disebut juga dengan *psychological well-being*. Menurut Supriati (dalam Siringoringo., 2023) mengatakan ada faktor internal yang mempengaruhi *burnout* salah satunya yaitu *psychological well-being*.

Menurut Ryff (dalam Ardilla., 2020) *psychological well-being* adalah sebuah kondisi dimana individu memiliki sikap positif terhadap diri sendiri dan mengatur lingkungan sesuai dengan kebutuhannya, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup mereka lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan dirinya. Tanujaya (dalam Lestari., dkk., 2024) *psychological well-being* adalah kondisi dimana individu yang sejahtera dengan mengisi kehidupannya secara bermakna dan bertujuan sehingga berfungsi secara optimal dan memiliki penilaian yang positif atas kehidupannya. *Psychological well-being* merujuk pada perasaan-perasaan seseorang mengenai aktivitas kehidupan sehari-hari. Perasaan ini dapat

bervariasi dari keadaan pikiran yang negatif, seperti ketidak puasan terhadap hidup, ketakutan, dan lain-lain, hingga keadaan pikiran yang positif, seperti potensi pemenuhan atau realisasi diri Indryawati (dalam Lestari., dkk, 2024).

Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan peneliti dengan 8 orang guru di SMA Adabiah 2 Padang pada tanggal 18 Oktober 2024. Beberapa guru yang ditemui mengeluhkan kelelahan fisik setelah melaksanakan proses belajar mengajar, guru menyebutkan karena padatnya aktivitas dari pagi sampai sore dikarenakan adanya jadwal kerja yang panjang (*full day*) sering kali melebihi batas waktu dari sekedar jam mengajar, melainkan juga bertanggung jawab dengan administratif, kegiatan ekstrakurikuler, serta interaksi guru dengan siswa, orang tua maupun rekan kerja, sehingga guru tidak dapat memiliki waktu istirahat yang cukup dan mengalami kelelahan fisik seperti nyeri otot. Guru menghabiskan waktu berjam-jam di kelas, berdiri atau duduk dalam posisi yang tidak ergonomis, dapat menyebabkan ketegangan otot terutama bagian leher, bahu maupun punggung. Kelelahan fisik yang berkepanjangan dapat juga dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh, menyebabkan guru lebih sering sakit seperti flu atau infeksi ringan, sehingga proses belajar mengajar menjadi terhambat karena kelelahan fisik.

Selain kelelahan fisik, guru juga mengeluhkan kelelahan emosional karena intensnya interaksi dalam proses belajar mengajar bersama peserta didik serta interaksi dengan masyarakat sekolah. Setiap hari guru harus menangani berbagai masalah siswa, seperti kesulitan belajar, perilaku yang menantang atau masalah pribadi yang menguras energi guru. Selain itu, guru juga sering menghadapi tekanan dari harapan orang tua dan pihak sekolah untuk mencapai hasil yang

optimal. Akibatnya guru kehilangan semangat atau minat terhadap mengajar, merasa frustrasi dan mudah marah, merasa tidak dihargai dengan usaha yang telah guru lakukan dan cenderung menarik diri dari interaksi sosial, baik dengan rekan kerja maupun dengan siswa.

Kelelahan emosional pada guru juga berdampak pada kelelahan mental, ketidak siapan guru dalam menghadapi permasalahan-permasalahan yang ada didalam proses belajar mengajar, sehingga dapat berdampak pada *psychological well-being* pada guru yang mana dapat dilihat dari kondisi fisik, mental dan emosional, guru dapat menghadapi kesulitan tersebut salah satunya dengan penguasaan lingkungan yang mana mampu mengelola lingkungan dengan kompleks. Penerimaan diri juga menjadi pengaruh guru dalam menghadapi kelelahan-kelelahan tersebut, dengan cara tersendiri untuk mengahadapinya.

Kelelahan mental juga dapat mengalami *burnout* pada guru seperti, merasa tertekan, tidak berdaya, adanya perasaan apatis atau tidak peduli terhadap siswa, rekan kerja atau pekerjaan secara umum. Sebagai seorang pendidik, guru merasa selalu dihadapkan pada tuntutan untuk terus berinovasi, mengelola kelas dengan baik, dan menghasilkan hasil yang optimal untuk siswanya. Ditambah dengan tekanan untuk selalu memberikan yang terbaik dalam segala hal, menciptakan perasaan cemas dan tertekan yang mengganggu kestabilan psikologisnya. Ketika pikiran dipenuhi oleh tugas-tugas yang harus diselesaikan, seperti mempersiapkan ujian atau evaluasi, guru merasa kesulitan untuk merasa puas dengan pekerjaannya. Hal ini sering kali menurunkan motivasi, membuat guru merasa seperti berada di

titik jenuh, dan berisiko menurunkan tingkat kepuasan hidup yang sangat terkait dengan *psychological well-being*.

Berdasarkan hasil wawancara juga ditemukan beberapa dari guru memiliki *psychological well-being* kurang baik, hal ini terlihat dalam interaksi sehari-hari guru. Guru merasa kurang puas dengan yang telah dilakukan selama ini, sering kali guru merasa tidak cukup baik dalam pekerjaan. Guru juga cenderung memilih berinteraksi dengan kelompok kecilnya masing-masing. Diluar dari kelompok kecil, biasanya guru hanya sekedar keperluan pekerjaan saja untuk berinteraksi dengan orang lain. Guru juga merasa terbebani oleh harapan dari orang tua dan pihak sekolah, sehingga guru merasa kurang memiliki kontrol atas pekerjaan dan lebih terfokus untuk memenuhi ekspektasi orang lain. Beberapa guru merasa kesulitan menghadapi berbagai tantangan di sekolah, baik dalam mengelola kelas maupun menangani masalah yang muncul, apalagi dengan adanya pembaruan kurikulum yang memerlukan penyesuaian pada guru.

Hal ini membuat guru merasa belum memiliki keterampilan yang memadai untuk mengatasi situasi tersebut. Guru juga merasa mengalami kebingungan dan kurang peka terhadap arah baik dalam pekerjaan maupun kehidupan pribadi. Hal ini membuat guru merasa kurang terhubung dengan makna di dalam pekerjaan yang dilakukan guru, sehingga mengurangi kepuasan dan semangat dalam menjalani tugas sehari-hari. Selain itu, guru merasa terhambat dalam perkembangan pribadi dan profesionalnya, kesulitan untuk mencapai potensi terbaik yang seharusnya dapat dicapai. Berbagai faktor yang muncul dan saling mempengaruhi, yang

membuat banyak guru merasa tertekan dan kurang merasa puas dengan kehidupan mereka.

Penelitian mengenai *burnout* pernah dilakukan oleh Nurul Aini (2020) dengan judul “Hubungan *Adversity Quotient* dengan *Burnout* Pada Tenaga Kesehatan di RSUD Siti Hajar Medan”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hasil yang signifikan antara *adversity quotient* dengan *burnout* pada tenaga kesehatan RSUD Siti Hajar Medan. Penelitian yang dilakukan oleh Sari Lestari & Hyang Wreksagung (2021) dengan judul “Hubungan Efikasi Diri (*Self Efficacy*) Terhadap *burnout* Pada Perawat di RSUD Kabupaten Tangerang tahun 2021”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan *burnout* pada perawat di RSUD Kabupaten Tangerang. Penelitian dilakukan oleh Saraun & Ambarwati (2022) dengan judul “Hubungan Antara *Psychological Well-Being* Dengan *Burnout* Pada Pekerja Pt Pertamina Geothermal Energy Area Lahendong”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hasil yang signifikan antara *Psychological Well-Being* dengan *Burnout* pada pekerja Pt Pertamina Geothermal Energy Area Lahendong.

Penelitian lain juga Ambarita (2020) dengan judul “Korelasi *Psychological Well-Being* Dengan *Burnout* Pada Perawat Rumah Sakit Jiwa Prof.Ildrem Pemprov Medan”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hasil yang signifikan antara *Psychological Well-Being* dengan *Burnout* Pada Perawat Rumah Sakit Jiwa Prof.Ildrem Pemprov Medan. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Rahmat Hidayat & Enok Sureskiarti (2020) dengan judul

“Hubungan Beban Kerja Terhadap Kejenuhan Kerja (*Burnout*) pada Perawat di ruang rawat inap RSUD Inche Abdoel Moeis Samarinda 2019”. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan *burnout* perawat ruang rawat inap RSUD.I.A. Moeis Samarinda. Penelitian lainnya dilakukan oleh Anisa Fadilasari dan Selviana (2023) dengan judul “Hubungan antara Lingkungan Kerja dan Beban Kerja dengan *Burnout* pada Karyawan di PT. Kredit Utama Fintech Indonesia”. Adapun yang membedakan penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian sebelumnya terletak pada variable bebas, populasi penelitian, sampel penelitian, tempat dan tahun penelitian.

Berdasarkan fenomena dan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul hubungan antara *psychological well-being* dengan *burnout* pada guru SMA Adabiah 2 Padang.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian dan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “apakah terdapat hubungan antara *psychological well-being* dengan *burnout* pada guru SMA Adabiah 2 Padang?”.

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *psychological well-being* dengan *burnout* pada guru SMA Adabiah 2 Padang.



## **D. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

### **1. Manfaat Teoritis**

Dapat berguna dalam pengembangan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan *psychological well-being* dan *burnout* dalam dunia psikologi industri dan organisasi, sehingga dapat menunjang pengembangan ilmu pengetahuan tentang bidang Psikologi Industri dan Organisasi itu sendiri.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Subjek Penelitian**

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberikan pemahaman tentang bagaimana pentingnya memiliki *psychological well-being* yang baik dan dapat mengatasi masalah *burnout* dengan baik.

#### **b. Bagi Tempat Penelitian**

Diharapkan hasil penelitian dapat memberi maupun menambah wawasan tentang bagaimana meningkatkan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dengan baik dan dapat mengatasi masalah *burnout*.

#### **c. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat untuk meneliti mengenai *psychological well-being* dan *burnout* maka penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan dan bahan informasi dalam melakukan kajian dikemudian harinya.