

Studi Deskriptif *Brunout* pada Guru yang Melaksanakan Pembelajaran Jarak Jauh

Adnan Bintang *, Sita Rositawati

Prodi Ilmu Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

* Adnanbntng@gmail.com, 79sita@gmail.com

Abstract. Since the Covid-19 pandemic, the learning process has been carried out using a distance learning system. According to several survey results on teachers who teach with a distance learning system, it shows the occurrence of burnout symptoms in teachers who do distance learning. Burnout is a syndrome of emotional exhaustion, depersonalization, and a decreased sense of achievement and personal accomplishment. This study aims to get an overview of burnout for teachers who carry out distance learning in the city of Bandung, the measurements are carried out using the MBI-ES (Maslach Burnou Inventory-Education Survey) measuring instrument which has been adapted by Aulia Hanifah (2019) Sample: 266 Teachers who do PJJ in Bandung City. Based on the results of the study showed that 82% of subjects experienced high burnout, with the highest aspect being low personal accomplishment, this study showed that a number of 216 respondents (82%) experienced high burnout, based on demographics, it showed that respondents were female, respondents were younger. (17-25 years), S1 education level, non-civil servant status, and teaching at SMP/Tsanawiyah/equivalent levels show a high level of burnout.

Keywords: *Burnout, Distance Learning, Teachers.*

Abstrak. Sejak terjadinya pandemi covid-19 proses pembelajaran dilakukan dengan sistem pembelajaran jarak jauh. Menurut beberapa hasil survey pada guru yang mengajar dengan sistem pembelajaran jarak jauh menunjukkan terjadinya gejala-gejala burnout pada guru yang melakukan pembelajaran jarak jauh. Burnout merupakan sebuah sindrom kelelahan secara emosi, depersonalisasi, dan turun nya rasa pencapaian prestasi dan pribadi. Penelitian ini bertujuan mendapatkan gambaran burnout pada guru yang melaksanakan pembelajaran jarak jauh di Kota Bandung, pengukuran dilakukan dengan menggunakan alat ukur MBI-ES (Maslach Burnou Inventory-Education Survey) yang telah diadaptasi oleh Aulia Hanifah (2019) Sampel: 266 Guru yang melakukan PJJ di Kota Bandung. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa 82% subjek mengalami burnout yang tinggi, dengan aspek tertinggi adalah low personal accomplishment, penelitian ini menunjukkan bahwa sejumlah 216 reponden (82%) mengalami burnout yang tinggi, berdasarkan demografi menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin wanita, responden berusia lebih muda (17-25 tahun), jenjang pendidikan S1, status kepegawayan non PNS, dan mengajar di tempat SMP/Tsanawiyah/ sederajat mnunjukkan tingkat burnout yang tinggi.

Kata Kunci: *Burnout, Guru, Pembelajaran Jarak Jauh.*

A. Pendahuluan

COVID-19 merupakan singkatan dari *corona* (CO), *virus* (VI), *Disease* (D). Menurut WHO, COVID-19 ini merupakan sebuah penyakit infeksi paru-paru yang disebabkan oleh *novel coronavirus* jenis terbaru yaitu SARS-Cov-2 (Kemenrian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Dikarenakan proses penularan COVID-19 ini tergolong sangat cepat dan dapat mengakibatkan kematian, WHO menyarankan untuk melakukan pencegahan penyebaran virus ini melalui *physical distancing* (menjaga jarak fisik), bahkan untuk pencegahan yang lebih di beberapa negara memberlakukan sistem *lockdown* atau di Indonesia sendiri dikenal dengan PSBB yaitu Pembatasan Sosial Berskala Besar, demi mencegah kerumunan yang dapat memicu penularan virus tersebut yang berlaku sejak 31 Maret 2020 (dilansir dari Kompas, 2020). Pemberlakuan PSBB tersebut diberlakukan di dunia pendidikan, sehingga para murid dan guru harus melakukan kegiatan belajar mengajarnya dengan sistem jarak jauh atau biasa dikenal sebagai PJJ (Pembelajaran Jarak Jauh). Wali Kota Bandung Oded M Danial (02/7/21) menyatakan bahwa kegiatan pertemuan tatap muka terbatas resmi dibatalkan hingga tahun ajaran baru selanjutnya, dan belum dipastikan kapan akan dilaksanakan kembali, hal ini meninjau dari melonjaknya penyebaran COVID-19 di kota Bandung (dilansir dari Kompas, 2021). Dengan demikian meskipun adanya anjuran dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan untuk melakukan pembelajaran tatap muka terbatas di bulan Juli 2021, di kota Bandung sendiri batal untuk dilaksanakan dan belum dapat diperkirakan dan dipastikan mengenai kapan pembelajaran tatap muka terbatas akan dimulai dan kapan PJJ akan berakhir.

Nadiem Makarim menyampaikan bahwa berdasarkan hasil survei yang dilakukan Kemendikbud didapatkan informasi jika PJJ tidak lagi efektif bagi dunia pendidikan sebab banyaknya kendala yang terjadi selama proses kegiatan tersebut (dilansir dari Detik.com, 2021). Selanjutnya terdapat beberapa keluhan dari sisi pengajar atau guru saat diberlangsungkan metode PJJ, Jumeri selaku Direktur Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), Pendidikan Dasar, dan Pendidikan Menengah (Ditjen PAUD Dikdasmen) yang menyampaikan, bahwa dirinya menerima banyak keluhan mengenai PJJ baik dari para siswa dan para wali siswa, maupun para guru. Keluhan tersebut diantaranya sulitnya melakukan kontrol terhadap siswa, serta membangun konsentrasi belajar dan mengajar karena adanya distraksi seperti gangguan jaringan, tidak memadainya alat yang digunakan, hingga berkurangnya waktu pembelajaran dalam menuntaskan kurikulum nasional. Oleh karenanya distraksi dan kendala yang terjadi selama PJJ dapat mengganggu jalanya penuntasan kurikulum yang telah dibuat dan dapat menjadi sumber stress bagi para guru-guru dan merasa cemas, terjadinya penurunan kualitas mengajar, bahkan kelelahan secara fisik seperti pegal-pegal di sebagian badan dan sakit pinggang karena harus duduk dengan durasi yang lama (dilansir dari Medcom.id, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian Agustin (et al, 2021) menunjukkan bahwa dalam pembelajaran jarak jauh kendala yang sering terjadi pada guru PAUD di Jawa Barat tepatnya di Bandung, dimana hal-hal tersebut berdampak pada metode dan materi pembelajaran yang sudah dirancang menjadi sering tidak tersampaikan. Adanya kendala yang terjadi membuat sulitnya terbangun komunikasi secara emosional dengan para murid, serta sulitnya berkoordinasi dengan para orang tua dalam bekerja sama membimbing para siswa membuat guru seringkali merasa cemas dan malas sebab adanya kendala-kendala yang terjadi. Tiatri selaku dosen fakultas Psikologi UNTAR dalam artikelnya (7/4/21) menyatakan bahwa tidak sedikit saat ini guru-guru yang menarik diri saat dihubungi oleh para siswa saat akan bertanya tentang tugas-tugas nya, karena merasa sudah menyampaikan seluruh informasi tugas-tugas tersebut dan menganggap seluruh siswanya sudah mehami informasi yang disampaikan, hal ini sering terjadi pada guru di SMP dan SMA, sebab pada taraf pendidikan berikut arah komunikasi hanya guru dan murid saja dimana secara tuntutan pendidikan siswa SMP merupakan siswa yang berada di fase transisi dari fase anak ke pubertas sehingga ada beban yang berbeda dalam mengajar agar anak bisa memahami hal-hal yang dipelajarinya dan dimulainya muncul kenakalan-kenakalan pelajar, tanpa melibatkan orang tua dalam proses belajarnya, sehingga perilaku tersebut muncul selain karena adanya rasa lelah saat mempersiapkan untuk mengajar dan saat mengajar, namun juga karena ingin memberikan

pemberlajaran tanggung jawab pada para siswanya (dilansir dari Kompas.com, 2021).

Leiter & Maslach (1988) mengemukakan bahwa *burnout* didefinisikan sebagai sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi, dan *low personal accomplishment*, yang dapat terjadi pada individu yang bekerja karena ketegangan yang berkepanjangan. Pines dan Arosen (1988) dalam Jaya dan Rahmat (2007) memandang *burnout* adalah tahap-tahap kelelahan emosional, fisik, dan mental disebabkan keterlibatan dalam bekerja yang berakibat menuntut secara emosional. Lebih lanjut Mariati dalam Agus dan Supartha (2016), menjelaskan bahwa *burnout* adalah bentuk ketegangan psikis yang berhubungan dengan stres yang dialami oleh karyawan dari hari ke hari, yang ditandai dengan kelelahan fisik, mental, dan emosional. *Burnout* sendiri merupakan faktor stres yang timbul akibat dari suatu keadaan yang menahan diri dan jiwa seseorang diluar batas wajar nya, sehingga jika terus dibiarkan tanpa ada solusi maka akan berdampak pada kesehatan psikis dan fisiknya (Fahmi, 2013), secara garis besar dapat disimpulkan bahwa *burnout* adalah rasa kelelahan baik secara fisik maupun secara psikologis untuk menghadapi kondisi pekerjaan yang disebabkan terjadinya ketegangan setara terus menerus, yang ditandai dengan perasaan lelah secara emosional, depersonalisasi, dan adanya perasaan ketidak mampuan menampilkan performa kerja dengan baik.

Terdapat beberapa temuan mengenai dampak terjadinya *burnout*, diantaranya Hosseini (et al, 2017) yang melakukan penelitiannya pada perawat di salah satu Rumah Sakit di Iran, melalui penelitiannya di temukan bahwa *burnout* berhubungan secara negatif dan signifikan terhadap kinerja para perawat di Rumah Sakit tersebut. Semakin tinggi intensitas *burnout* dirasakan, maka semakin rendah kinerja yang muncul pada perawat tersebut. Jonsdottir dkk (2017) yang melakukan sebuah kajian literatur, didapatkan informasi bahwa *burnout* dapat menyebabkan gangguan terhadap *working memory* pada individu yang mengalami *burnout*. Manzano-García & Ayala (2017) melakukan penelitiannya pendamping pada anak dengan autisme di Spain, menunjukkan hasil bahwa *burnout* memiliki hubungan yang signifikan dengan *psychological well-being*, dimana para pendamping anak dengan autisme di Spain tersebut memiliki *burnout* yang rendah, sehingga para pendamping tersebut memiliki intensitas *psychological well-being* yang tinggi. Selanjutnya Wirati dkk (2020) yang melakukan penelitiannya pada perawat, didapatkan informasi bahwa terdapat hubungan negatif antara *burnout* dan motivasi kerja, maka apabila tingkat *burnout* rendah maka motivasi kerja akan meningkat. Penelitian-penelitian yang telah dilakukan pada perawat, pendamping anak dengan autisme, didapatkan hasil bahwa *burnout* dapat memberikan dampak pada kinerja, *working memory*, *psychological well-being*, dan motivasi kerja.

Berdasarkan informasi yang disampaikan oleh Jumeri selaku Ditjen PAUD Disdikmen, Agustim et al, dan Tiatri selaku dosen fakultas Psikologi UNTAR didapatkan kesimpulan, bahwa PJJ berdampak pada efektivitas kegiatan belajar mengajar, dan bagi para guru dapat memunculkan gejalanya terjadinya stres dan cemas, serta terjadinya penurunan kualitas fisik, adanya perasaan acuh terhadap informasi yang telah disampaikan kepada para siswa, dan terjadinya perasaan turunnya kualitas dalam mengajar. Kondisi tersebut mencerminkan gejala terjadinya *burnout* jika melihat kepada dimensi-dimensi terjadinya *burnout* menurut Maslach (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). Maslach dan Jackson (Ananda, 2017) juga menyatakan bahwa guru merupakan satu bentuk profesi yang memberikan layanan kemanusiaan (*human service profession*) yang penuh dengan tantangan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran *burnout* pada guru yang melaksanakan pembelajaran jarak jauh di Kota Bandung?
2. Bagaimana gambaran *burnout* pada guru yang melaksanakan pembelajaran jarak jauh di Kota Bandung berdasarkan demografi?

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang tercantum, maka penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data secara empiris mengenai gambaran *burnout* pada guru yang melaksanakan pembelajaran jarak jauh di Kota Bandung.

B. Metodologi Penelitian

Definisi *Burnout*

Istilah *burnout* pertama kali dikemukakan oleh Freudenberger (1974) yang merupakan representasi dari sindrom psychological stress yang menunjukkan respon negatif sebagai hasil dari tekanan pekerjaan. Pines dan Aroson (1988) dalam Jaya dan Rahmat (2005: 214) memandang *burnout* adalah tahap-tahap kelelahan emosional, fisik, dan mental disebabkan keterlibatan dalam bekerja yang berakibat menuntut secara emosional. Leiter & Maslach (1988: 297) mengemukakan bahwa *burnout* didefinisikan sebagai sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rasa penurunan personal dan prestasi, yang dapat terjadi pada individu yang bekerja.

1. *Exhaustion*, merupakan dimensi burnout yang ditandai dengan kelelahan yang berkepanjangan baik secara fisik, mental, maupun emosional. Pekerja tidak mampu menyelesaikan masalah ketika merasakan kelelahan (*exhaustion*)
2. Depersonalisasi, upaya untuk membuat jarak antara diri sendiri dan penerima layanan atau rekan kerja, dengan aktif mengabaikan kualitas yang membuat mereka menjadi orang yang unik dan menarik. Pekerja cenderung bersikap dingin, menjaga jarak, cenderung tidak ingin terlibat dengan lingkungan kerjanya, perilaku ini juga kelak muncul dengan sifat sensitif seperti mudah marah, mudah tersinggung sebagai langkah untuk menjaga jarak tersebut.
3. *Low Personal Accomplishment*, Individu akan merasa tidak efektif ketika kurangnya kecakapan dalam bekerja, dirinya akan melihat pekerjaan baru yang ditugaskan kepada dirinya sebagai beban yang baru. Kelelahan atau depersonalisasi dapat mengganggu efektivitas, sulit untuk mendapatkan rasa keberhasilan saat bekerja. Kelelahan dan depersonalisasi muncul dari adanya kelebihan beban kerja atau konflik sosial.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian riset survei menggunakan alat ukur MBI-ES (Maslach *Burnout Inventories – Education Sector*) yang telah diadaptasi oleh Aulia Hanifah (2019), dengan pendekatan studi deskriptif yang mengacu kepada penjelasan Arikunto (2003) yaitu, mendeskripsikan atau memaparkan gejala hasil penelitian, sehingga penelitian ini bertujuan untuk dapat menjelaskan secara empiris mengenai gambaran *burnout* pada guru yang melaksanakan pembelajaran jarak jauh di Kota Bandung. Dengan demikian, dapat diketahui aspek apa saja yang menjadikan tinggi atau rendahnya nilai *burnout* pada guru di Kota Bandung, dan dapat dijadikan sebuah acuan untuk menemukan solusi untuk mengatasi *burnout*. Populasi didalam penelitian ini merupakan Guru di Kota Bandung dari berbagai tingkat pendidikan yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, untuk memudahkan pengambilan data maka digunakan rumus teknik sampling yang dikemukakan oleh Slovin dalam Umar (2000:96), dan didapatkan sejumlah 266 guru, dengan kriteria berpengalaman mengajar lebih dari 2 tahun atau sejak 2019 dan mengalami fase pembelajaran tatap muka dan pembelajaran jarak jauh.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Data Berdasarkan Demografi

Tabel 1. Gambaran Burnout

Kriteria	<i>Burnout</i>		<i>Exhaustion</i>		Depersonalisasi		<i>Low personal accomplishment</i>	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Rendah	48	18.0	29	10.9	23	8.6	32	9.8
Tinggi	218	82.0	59	22.1	53	19.9	70	90.2
Total	266	100	88	33	76	28.5	102	100.0

Berdasarkan tabel diatas, dapat terlihat bahwa sebanyak 84 orang (31.5%) guru di kota Bandung mengalami *burnout* yang rendah, sedangkan 182 orang (68.5%) guru di kota Bandung mengalami *burnout* yang tinggi. Dengan aspek tertinggi adalah *low personal Accomplishment*.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Aspek-Aspek Burnout

Kriteria	<i>Exhaustion</i>		Depersonalisasi		<i>Low Personal Accomplishment</i>	
	F	%	F	%	F	%
Rendah	42	15.8	65	24.4	26	9.8
Tinggi	224	84.2	201	75.6	240	90.2
Total	266	100	266	100.0	266	100.0

Berdasarkan tabel diatas, dapat terlihat bahwa aspek tertinggi adalah *low personal accomplishment* yaitu sebanyak 102 orang (38.5%) sehingga sebagian besar guru yang melaksanakan pembelajaran jarak jauh disebabkan oleh *low personal accomplishment*, urutan selanjutnya adalah *exhaustion* yaitu sebanyak 88 orang (33%), dan yang terakhir adalah depersonalisasi sebanyak 76 orang (28.5%).

Tabel 3. Tabulasi Silang Jenis Kelamin dan Burnout

Variabel	<i>Burnout</i>				Total	
	Rendah		Tinggi			
	F	%	F	%		
Jenis Kelamin	Laki-laki	34	40.4%	93	51%	127
	Wanita	50	59.6%	89	49%	139
	Total	84	100%	182	100%	266

Berdasarkan data pada tabel diatas, dapat dilihat status *burnout* tertinggi adalah oleh para laki-laki yaitu 93 orang (51%), sedangkan wanita sejumlah 89 orang (49%). Sedangkan status *burnout* terendah adalah oleh wanita yaitu 50 orang (59.6%), sedangkan laki-laki 34 orang (40.4%). Sehingga dapat dilihat bahwa responden yang paling mengalami *burnout* paling tinggi adalah guru yang berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 4. Tabulasi Silang Usia dan Burnout

Variabel	<i>Burnout</i>				Total	
	Rendah		Tinggi			
	F	%	F	%		
Usia	17-25 tahun	36	42.8	71	39	107
	26-35 tahun	30	35.7	70	38.6	100
	37-45 tahun	3	3.5	22	12	25
	45- 55 tahun	9	10.7	16	8.7	25
	> 55 tahun	6	7.3	3	1.7	9
		84	100.0	182	100.0	266

Berdasarkan data yang diperoleh, jika dilihat berdasarkan usia dari 266 responden, responden yang mengalami *burnout* tertinggi dialami oleh responden berusia 26-35 tahun, yaitu 60 orang (38.6%), berikut adalah rincian kategori burnout berdasarkan usia:

1. Pada usia 17-25 tahun, terdapat 36 (42.8%) orang memiliki burnout rendah dan 71 orang (39%) memiliki burnout tinggi
2. Pada usia 26-35 tahun, terdapat 30 (35.7%) orang memiliki burnout rendah dan 70 orang (38.6%) memiliki burnout tinggi
3. Pada usia 37-45 tahun, terdapat 3 (3.5%) orang memiliki burnout rendah dan 22 orang (12%) memiliki burnout tinggi
4. Pada usia 45-55 tahun, terdapat 9 (10.7%) orang memiliki burnout rendah dan 16 orang (8.7%) memiliki burnout tinggi
5. Pada usia >55 tahun, terdapat 6 (7.3%) orang memiliki burnout rendah dan 3 orang (1.7%) memiliki burnout tinggi

Tabel 5. Tabulasi Silang Latar Belakang Pendidikan dan Burnout

Variabel	Burnout				Total	
	Rendah		Tinggi			
	F	%	F	%		
Pendidikan	D1/D2/D3 dan sederajat	0	0.0	14	7.6	14
	D4/S1	51	60.7	160	87.9	211
	S2	29	34.5	0	0	29
	S3	4	4.8	0	0	4
	SMA/SMK/SMU/Aliah dan sederajat	0	0.0	8	4.5	8
	Total	84	100.0	182	100.0	266

Berdasarkan data yang diperoleh, jika dilihat berdasarkan pendidikan terakhir dari 266 responden, responden yang mengalami *burnout* tertinggi dialami oleh responden berpendidikan D4/S1 yaitu 160 orang (87.9%), berikut adalah rincian kategori burnout berdasarkan pendidikan terakhir:

1. Pada pendidikan D1/D2/D3 dan sederajat, terdapat 14 (7.6%) orang memiliki burnout tinggi.
2. Pada pendidikan D4/S1, terdapat 160 (87.9%) orang memiliki burnout tinggi dan 51 (60.7%) orang memiliki burnout rendah.
3. Pada pendidikan S2, terdapat 29 (34.5%) orang memiliki burnout rendah.
4. Pada pendidikan SMA/SMK/SMU/Aliah dan sederajat, terdapat 8 (4.5%) orang memiliki burnout tinggi.
5. Pada pendidikan S3, terdapat 4 (4.8%) orang memiliki burnout rendah.

Tabel 6. Tabulasi Silang Status Kepegawaian dan Burnout

Variabel	Burnout				Total	
	Rendah		Tinggi			
	F	%	F	%		
Status Kepegawaian	Non PNS	52	62.5	117	63.8	169
	PNS	32	37.5	65	36.2	97
	Total	84	100.0	182	100.0	266

Berdasarkan data yang diperoleh, jika dilihat berdasarkan status kepegawaian dari 266 responden, responden yang mengalami *burnout* tertinggi dialami oleh responden non PNS 117 orang (63.8%), berikut adalah rincian kategori burnout berdasarkan status kepegawaian:

1. Pada status Non PNS, terdapat 117 (63,8%) orang memiliki burnout tinggi dan 52 (62,5%) orang memiliki burnout rendah.
2. Pada status PNS, terdapat 65 (36,2%) orang memiliki burnout tinggi dan 32 (37,5%) orang memiliki burnout rendah.

Tabel 7. Karakteristik Responden Berdasarkan Tempat Mengajar

Variabel	Burnout				Total	
	Rendah		Tinggi			
	F	%	F	%		
Tempat Mengajar	Paud/TK/Sederajat	10	11.9	38	21	48
	SD/Madrasah dan sederajat	14	16.7	52	28.5	66
	SMP/Tsanawiyah dan sederajat	32	38	57	31.3	89
	SMA/Aliah dan sederajat	28	33.4	35	19.2	63
Total	84		182		266	

Berdasarkan data yang diperoleh, jika dilihat berdasarkan tempat mengajar dari 266 responden, terlihat bahwa *burnout* tertinggi ada pada responden yang mengajar di tingkat SMP yaitu sejumlah 57 orang (31.3%), berikut adalah rincian kategori *burnout* berdasarkan tempat mengajar:

1. Guru yang mengajar di tingkat Paud/Tk/Sederajat sejumlah 38 orang (21%) memiliki *burnout* yang tinggi, dan 10 orang (11.9%) memiliki *burnout* yang rendah
2. Guru yang mengajar di tingkat SD/Madrasah/Sederajat sejumlah 52 orang (28.5%) memiliki *burnout* yang tinggi, dan 14 orang (16.7%) memiliki *burnout* yang rendah
3. Guru yang mengajar di tingkat SMP/Tsanawiyah/Sederajat sejumlah 57 orang (31.3%) memiliki *burnout* yang tinggi, dan 32 orang (38%) memiliki *burnout* yang rendah

Guru yang mengajar di tingkat SMA/Aliah/Sederajat sejumlah 35 orang (19.2%) memiliki *burnout* yang tinggi, dan 28 orang (33.4%) memiliki *burnout* yang rendah

Pembahasan

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi aspek-aspek *burnout* menunjukkan bahwa sejumlah 218 guru (82%) dari 266 guru menunjukkan *burnout* yang tinggi. Hal ini sejalan dengan pernyataan Napitupulu (dalam Amani, 2010) yang menyatakan bahwa guru merupakan profesi yang sangat rentan untuk mengalami stres kerja, sehingga sangat memungkinkannya mengarah terhadap terjadinya *burnout*.

Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2001) menyebutkan bahwa terdapat ciri terjadinya *burnout* diantaranya terjadinya *exhaustion*, dimana seseorang mengalami kelelahan secara fisik, mental, maupun emosional. Selanjutnya depersonalisasi, dimana seseorang yang telah mengalami *exhaustion* akan memunculkan perilaku menjaga jarak, dan sifat yang sensitif seperti mudah marah dan mudah tersinggung. Kemudian individu yang mengalami *burnout* akan mengalami perasaan penurunan pencapaian prestasi. Hal ini sejalan dengan hasil temuan peneliti, dimana jika mengacu kepada tabel frekuensi aspek-aspek *burnout* dimana sejumlah 224 responden (84.2%) mengalami *exhaustion* yang tinggi yang ditandai dengan merasa pekerjaannya saat ini menjadi sebuah tekanan yang besar, sehingga merasa frustrasi dengan pekerjaannya dan sering merasa lelah di setiap akhir kerja, selain itu juga mengalami penurunan kualitas fisik seperti pusing, sakit pinggang, dan pegal di beberapa titik anggota tubuhnya. Kemudian 75.6% atau 201 guru mengalami depersonalisasi yang tinggi, yang ditandai dengan adanya perasaan disalahkan saat terjadi kendala-kendala selama proses pembelajaran, menjadi lebih sensitif dan mudah marah. Selanjutnya 90.2% atau 240 guru mengalami penurunan rasa personal prestasi yang ditandai dengan merasa tidak bisa menyelesaikan tuntutan pekerjaannya.

Burnout juga dapat terjadi karena adanya faktor situasional seperti tingginya tuntutan kerja atau beban kerja yang harus diselesaikan secara terus menerus (Maslach, Schaufeli, dan Leiter, 2001), hal ini juga dialami para guru di Kota Bandung, dimana adanya kendala mengenai sistem pembelajaran jarak jauh dipandang sebagai beban baru bagi para guru yang harus dituntaskan dalam waktu yang cepat, sedangkan disisi lain para guru juga masih memiliki tugas-tugas lainnya seperti menyelesaikan rancangan pembelajaran dan tugas-tugas administratif lainnya dalam waktu yang bersamaan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil data yang sudah didapatkan, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

Sebagian besar responden berjumlah 218 orang (82%) menunjukkan *burnout* yang tinggi.

Sebanyak 240 orang (90.2%) merasakan *low personal accomplishment* yang tinggi, kemudian responden yang merasakan *exhaustion* yang tinggi sebanyak 224 orang (84.2%), dan depersonalisasi sebanyak 201 orang (75.6%)

Berdasarkan data demografi menunjukkan bahwa responden dengan jenis kelamin laki-laki mengalami *burnout* lebih tinggi ($F=93$), sedangkan berdasarkan usia menunjukkan bahwa responden yang berusia lebih muda (rentang 17-25) mengalami *burnout* lebih tinggi ($F=71$),

berdasarkan latar belakang pendidikan menunjukkan bahwa responden dengan latar pendidikan D4/S1/ sederajat mengalami *burnout* yang tinggi (F=160), responden dengan status kepegawaian Non PNS mengalami *burnout* yang tinggi (F=117)

Berdasarkan tempat mengajar maka didapatkan informasi bahwa responden yang mengajar di jenjang SMP/Tsanawiyah/Sederajat mengalami *burnout* yang tinggi (F=57)

Acknowledge

Terimakasih kepada dosen pembimbing yaitu Sita Rositawati, M.Si., Psikolog yang telah memberi bimbingan kepada peneliti dari awal hingga akhir. Terimakasih juga kepada para Guru di Kota Bandung yang ikut berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- [1] Amani, A. (2010). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Komunikasi Intrapersonal dengan Kecenderungan Burnout pada Guru Sekolah Menengah Pertama*. Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- [2] Ananda, R. D. (2017). Burnout pada guru pendidikan jasmani terkait pengimplementasian kurikulum 2013 dalam keprofesionalan mengajar. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga1, 1*, 347–358. Retrieved from <http://pasca.um.ac.id/conferences/index.php/por/article/view/674>
- [3] Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktek (Edisi Revisi V)*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- [4] Fahmi, I. (2013). *Perilaku Organisasi :Teori, Aplikasi, dan Kasus*. Bandung: CV. Alfabeta.
- [5] Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165. <https://doi.org/10.1111/J.1540-4560.1974.TB00706.X>
- [6] Fyana, L., & Rozali, Y. A. (2018). *Perbedaan Burnout Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Karyawan Bank Abc*.
- [7] Hanifah, A. (2019). *Hubungan Antara Sense Of Humor Dengan Burnout Pada Guru Sd Di Jakarta Timur*. Universitas Negeri Jakarta, Jakarta.
- [8] Herzberg, F., Mausner, B., & Snyderman, B. B. (1993). The Motivation to Work. In *The Motivation to Work* (2nd ed.). <https://doi.org/10.4324/9781315124827>
- [9] Hosseini, M., Sedghi Goyaghaj, N., Alamadarloo, A., Farzadmehr, M., & Mousavi, A. (2017). The relationship between job burnout and job performance of clinical nurses in Shiraz Shahid Rajaei hospital (thruma) in 2016. *Journal of Clinical Nursing and Midwifery*, 6(2), 59–68. Retrieved from <http://jcnm.skums.ac.ir/article-1-596-en.html>
- [10] Jonsdottir, I. H., Nordlund, A., Ellbin, S., Ljung, T., Glise, K., Währborg, P., ... Wallin, A. (2017). Working memory and attention are still impaired after three years in patients with stress-related exhaustion. *Scandinavian Journal of Psychology*, 58(6), 504–509. <https://doi.org/10.1111/sjop.12394>
- [11] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020, March 4). *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Retrieved from <https://www.kemkes.go.id/article/view/20030400008/FAQ-Coronavirus.html>
- [12] Kompas. (2020, 04 13). *Apa Itu PSBB hingga Jadi Upaya Pencegahan Covid-19? Diambil kembali dari Kompas.com*: <https://www.kompas.com/tren/read/2020/04/13/153415265/apa-itu-psbb-hingga-jadi-upaya-pencegahan-covid-19?page=all>
- [13] Kompas. (2021, 07 02). *Kemendikbud Ristek Jelaskan Pengaturan Pembelajaran di Masa Pandemi Covid-19*. Diambil kembali dari Kompas.com:

- <https://nasional.kompas.com/read/2021/07/02/09460151/kemendikbud-ristek-jelaskan-pengaturan-pembelajaran-di-masa-pandemi-covid-19?page=all>
- [14] Kompas.com. (2020, 05 04). *Belajar dari Covid-19, Pakar UB: Peran Guru Tidak Terganti Teknologi*. Diambil kembali dari Kompas.com: <https://bit.ly/3KfQc0d>
- [15] Leiter, M. P., & Maslach, C. (1988). The impact of interpersonal environment on burnout and organizational commitment. *Journal of Organizational Behavior*, 9(4), 297–308. <https://doi.org/10.1002/job.4030090402>
- [16] Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Http://Dx.Doi.Org/10.1146/Annurev.Psych.52.1.397*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/ANNUREV.PSYCH.52.1.397>
- [17] Medcom.id. (2020, 09 08). *Menilik Masalah PJJ dari Sisi Siswa, Orang Tua, dan Guru*. Diambil kembali dari Medcom.id: <https://www.medcom.id/pendidikan/news-pendidikan/ybDIQgvb-menilik-masalah-pjj-dari-sisi-siswa-orang-tua-dan-guru>
- [18] Notoadmodjo, S. (2005). *Metodologi Penelitian Kesehatan (edisi Revisi)*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- [19] Rahman, U. (2007). MENGENAL BURNOUT PADA GURU. *Lentera Pendidikan : Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan*, 10(2), 216–227. <https://doi.org/10.24252/lp.2007v10n2a7>
- [20] Robbins, S. P., & Judge, T. A. (2012). Organizational behavior. In *Organizational behavior* (15th ed.). Retrieved from <http://content.talisaspire.com/scu/bundles/54d807ec6c7ab3bd3700001f>
- [21] Sondang P, S. (2002). *Kiat Meningkatkan Produktivitas Kerja /Sondang P. Siagian / PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS TERBUKA* (1st ed.). Jakarta: Rineka Cipta.
- [22] Silalahi, U. (2017). *Metode Penelitian Sosial Kuantitatif*. Bandung: Refika Aditama.
- [23] Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- [24] Suparlan, D. (1999). *Mengangkat Citra dan Martabat guru*. Yogyakarta: Adicita Karya Nusa.
- [25] Wirati, N. P. R., Wati, N. M. N., & Saraswati, N. L. G. I. (2020). Hubungan Burnout Dengan Motivasi Kerja Perawat Pelaksana. *Jurnal Kepemimpinan Dan Manajemen Keperawatan*, 3(1), 8. <https://doi.org/10.32584/JKMK.V3I1.468>
- [26] TribunNews. (2021, 03 18). *Mendikbud Nadiem: Sejak Januari, Sekolah Tatap Muka Diperbolehkan Asal Persetujuan Pemda*. Diambil kembali dari TribunNews.com: <https://bit.ly/33GHBD2>.
- [27] Zaedi, Imam, Nurlaili Wangi, Eneng.(2021). *Studi Deskriptif Pendidikan Karakter: Respect and Responsibility di SMP Negeri Kota Bandung*. *Jurnal Riset Psikologi*,1(2),84-92.