

Burnout Guru BK di Kota Singkawang

Insan Suwanto¹, Slamet Fitriyadi²

**¹Bimbingan dan Konseling, STKIP Singkawang, Kota Singkawang
insansuwanto@gmail.com**

**²Bimbingan dan Konseling, STKIP Singkawang, Kota Singkawang
ahmadfitriyadi521@gmail.com**

Abstrak

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran data ilmiah tentang bagaimana tingkat *burnout* pada guru bimbingan dan konseling (BK) yang ada di Kota Singkawang. Responden dalam penelitian ini adalah seluruh guru BK kota singkawang pada SMP/ sederajat dan SMA/ sederajat se-Kota Singkawang. Penelitian ini merupakan *descriptive survey research* dengan menggunakan instrumen penelitian MBI-GS (*Maslach Burnout Inventory-General Survey*). Data dianalisis dengan menggunakan *descriptive statistics*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata guru BK di Kota Singkawang memiliki tingkat *burnout* yang sangat rendah (20,33%). Hasil survei menunjukkan bahwa diantara 66 orang guru BK hanya 1 orang guru BK yang memiliki tingkat *burnout* Tinggi. Kemudian, 19 orang pada kategori Rendah, dan 46 orang masuk pada kategori Sangat Rendah. Berdasarkan survei, guru BK pria memiliki tingkat *burnout* yang lebih tinggi. Kemudian, Guru BK yang lebih muda dengan usia kerja kurang dari 10 tahun memiliki tingkat *burnout* yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa guru BK di kota singkawang sudah mampu menjalankan tugas dan perannya sesuai dengan yang seharusnya dan memiliki tingkat kepuasan kerja yang tinggi. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengetahui lebih lanjut tentang penyebab rendahnya *burnout* guru BK di Kota Singkawang.

Kata Kunci: *Burnout*, Guru BK

Abstract

The purpose of this study is to provide an overview of scientific data related to the level of burnout in the guidance and counseling (BK) teacher in Singkawang City. The respondents in this study were all guidance and counseling teachers in junior and high school in Singkawang City. This research is a descriptive survey research using the research instrument is the MBI-GS (Maslach Burnout Inventory-General Survey). Data were analyzed using descriptive statistics. The results showed that the average guidance and counseling teacher in Singkawang City had a very low burnout rate (20.33%). The survey results showed that among 66 BK teachers only 1 guidance and counseling teacher had a high burnout rate. Then, 19 people were in a Low category, and 46 people were in the Very Low category. Based on the survey, male teachers have a higher burnout rate. Then, younger teachers with less than 10 years of age have

a higher burnout rate. Then, the guidance and counseling teacher in Singkawang City had a professional efficacy of 51.24%. This shows that guidance and counseling teachers in the city of Singkawang have been able to carry out their duties and roles as they should and have a high level of job satisfaction. Further research is needed to find out more about the causes of the low guidance and counseling teacher burnout.

Keywords: *Burnout, BK teacher*

PENDAHULUAN

Guru bimbingan dan konseling (BK) mempunyai tugas, tanggung jawab, wewenang, dan hak secara penuh dalam kegiatan bimbingan dan konseling terhadap sejumlah pendidik. Guru BK dituntut untuk memiliki kemampuan untuk memahami siswa, memberikan pelayanan dan penyelesaian yang optimal kepada siswa. Namun, dalam pelaksanaannya belum optimal karena kekurangan yang terjadi pada Guru BK yang diakibatkan oleh kelelahan kerja (*Burnout*). *Burnout* merupakan keadaan dimana pikiran negatif dan terus-menerus yang berkaitan dengan pekerjaan, hal ini ditandai dengan kelelahan fisik, berkurangnya rasa kompetensi, penurunan motivasi, dan sikap disfungsional di tempat kerja (Gumbau & Marisa, 2014).

Penyebab terjadinya *burnout* pada seseorang adalah karena kelebihan beban kerja, tidak adanya penghargaan, ada gangguan dalam kelompok kerja, tidak diberlakukan secara adil, dan terdapat tugas yang tidak sesuai dengan nilai-nilai (Maslach & Michael, 1997). Salah satu penyebab munculnya *burnout* adalah kondisi lingkungan yang kurang baik dan ketidaksesuaian

antara harapan pekerja dengan dukungan tempat bekerja (Christianty & Lucia, 2016).

Tuntutan pekerjaan dan kehidupan dapat menghabiskan tenaga dan semangat kerja serta prestasi yang sulit untuk dicapai. Jika *burnout* pada seseorang dibiarkan maka dedikasi dan komitmen terhadap pekerjaan akan memudar. *Burnout* dapat memiliki dampak yang sangat buruk bagi kondisi kejiwaan dan kesehatan fisik. Selain itu, *burnout* dapat mengganggu kemampuan mengatasi masalah dan merusak gaya hidup sehat serta menurunkan kinerja pekerjaan. *Burnout* juga tidak berdampak pada diri sendiri, tetapi juga mempengaruhi orang disekitar, baik di tempat kerja maupun dirumah. *Burnout* bisa menyebabkan tekanan mental dalam bentuk kecemasan, depresi, dan gangguan tidur. Jika kelelahan dan perasaan negatif akibat *burnout* dibawa ke luar lingkungan kerja maka akan mempengaruhi hubungan dengan keluarga dan teman (Maslach & Michael, 1997).

Setiap manusia dan pekerja dapat mengalami *burnout* di tempat kerja begitu juga dengan Guru Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah. Tuntutan pekerjaan dan kondisi lingkungan pekerjaan serta

tuntutan untuk memahami kondisi dan keadaan siswa yang beragam menjadi masalah tersendiri bagi Guru BK. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan *burnout* pada guru Bimbingan dan Konseling, yaitu fasilitas kerja, karakteristik klien, konflik antar karyawan, lingkungan kerja dan keterlibatan emosional dengan klien (Aufa, 2014).

Burnout pada Guru BK dapat terjadi karena faktor individu atau dari Guru BK itu sendiri. Selain itu *burnout* juga dapat terjadi karena kurangnya dukungan sosial dari lingkungan kerja. Semakin tinggi dukungan sosial yang di terima guru maka level *burnout* yang dialami semakin kecil (Purba, Aries, & Ervy, 2007). Tetapi menurut Maslach & Michael (1997) menyatakan dengan tegas bahwa *burnout* bukan berasal dari masalah individu tetapi dari lingkungan sosial tempat bekerja. Ketika tempat kerja tidak sesuai dengan pekerjaan manusia, maka risiko *burnout* tumbuh. *Burnout* yang dialami Guru BK yang berkelanjutan akan mengakibatkan kelelahan fisik dan mental.

Berdasarkan ringkasan masalah diatas, maka pertanyaan penelitian yang dikemukakan adalah bagaimana tingkat *burnout* pada Guru BK yang ada di Kota Singkawang. Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan gambaran data ilmiah terkait tingkat *burnout* pada guru BK di Kota Singkawang.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan penelitian *descriptive survey*. Penelitian survei merupakan salah satu prosedur penelitian yang sangat baik untuk mengukur sikap atau orientasi kelompok melalui jajak pendapat. Penelitian survei menjadi metode terbaik bagi peneliti sosial untuk mengumpulkan data guna menjelaskan gambaran populasi yang besar (Morisson, 2012). Oleh karena itu, didalam penelitian survei, data berupa angka-angka dikumpulkan oleh peneliti dan dianalisis secara statistik guna mendeskripsikan tanggapan dari responden dan menguji pertanyaan dari penelitian (Creswell, 2012).

Descriptive survey menjelaskan atau mencatat kondisi atau sikap yang ada saat ini (Morisson, 2012). Intinya yang hendak dicari peneliti adalah bagaimana anggota dari suatu populasi (Hamdi & Baharuddin, 2014). Studi survei dalam penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran data ilmiah terkait tingkat *burnout* pada guru BK di Kota Singkawang.

Responden

Dalam penelitian ini data dikumpulkan dengan cara sensus. Sensus adalah cara pengumpulan data bila seluruh elemen populasi diselidiki satu per satu (Sugiyono, 2016). Berdasarkan hasil sensus, adapun responden dalam penelitian ini adalah keseluruhan guru

bimbingan dan konseling pada tingkat SMP/MTs/ sederajat dan

SMA/SMK/ sederajat yang tersebar di Kota Singkawang.

Tabel 1. Jumlah Responden (Guru BK)

Sekolah	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
SMP/Sederajat	10	31	41
SMA/Sederajat	7	18	25
Total			66 Orang

Instrumen Pengumpulan Data

Adapun instrumen yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah MBI-GS (*Maslach Burnout Inventory-General Survey*). MBI-GS dilaporkan memiliki konsistensi internal yang tinggi (Marais, dkk., 2009) mulai dari 0,73 (*Cynicism*) hingga 0,91 (*Exhaustion*). Reliabilitas MBI-GS melalui *Koefisien Alpha Cronbach* juga dilaporkan tinggi (Coetzee & Rothmann dalam Marais et al., 2009) dimana *Exhaustion* ($\alpha = 0,85$), *Cynicism* ($\alpha = 0,70$), *Professional Efficacy* ($\alpha = 0,66$). Komponen *Exhaustion* terdiri dari 5 item yang menggambarkan perasaan lelah, *Cynicism* terdiri dari 5 item yang menggambarkan ketidakpedulian atau sikap yang jauh mengenai pekerjaan seseorang, dan *Professional Efficacy* berisi 6 item yang menggambarkan perasaan sukses, prestasi, dan kompetensi secara umum pekerjaan seseorang (Hilton, 2017). Instrumen MBI-GS terdiri dari 16 item dan memiliki tiga indikator *burnout* (*Exhaustion*, *Cynicism*, *Professional Efficacy*).

Semua item dinilai pada skala penilaian tujuh poin, mulai dari 0 (tidak pernah) hingga 6 (setiap hari).

Kemudian, peneliti membuat kategorisasi dengan menetapkan beberapa kriteria. Kategorisasi dilakukan dengan kondisi jika data berdistribusi normal. Oleh karena itu, peneliti menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program IBM SPSS versi 20 dimana data akan memiliki distribusi normal jika $p \geq 0,05$.

Tabel 2. Hasil Tes Normalitas Data *Kolmogorov-Smirnov*

<i>p</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
0,145	66	0,002

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui nilai *p* adalah 0,145 dengan nilai *Sig.* sebesar 0,002. Dikarenakan *p* (0,145) dengan *Sig.* 0,002 > 0,05, maka data berdistribusi normal.

Berdasarkan perhitungan kriteria di atas, maka kategorisasi tingkat *burnout* adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Kategori Tingkat Bunrout

No	Rentang		Kategori
	Skor	Persentase	
1.	73 – 96	76% – 100%	Sangat Tinggi
2.	49 – 72	51% – 75%	Tinggi
3.	25 – 48	26% – 50%	Rendah
4.	0 – 24	0% – 25%	Sangat Rendah

Analisis Data

Dalam penelitian ini data dianalisis dengan statistik deskriptif (*Descriptive Statistics*). Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul (Sugiyono, 2017). Peneliti menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui data empiris tentang bagaimana tingkat *burnout* guru BK Kota Singkawang

berdasarkan karakteristiknya yang relevan, seperti jenis kelamin, kelompok umur, dan kelompok usia kerja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini adalah data tentang tingkat *burnout* Guru BK se-Kota Singkawang. Berdasarkan pengumpulan dan analisis data, sehingga hasilnya sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Survei

Rentang	Kategori	f
73 – 96	Sangat Tinggi	0
49 – 72	Tinggi	1
25 – 48	Rendah	19
0 – 24	Sangat Rendah	46

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa tidak ada guru BK yang tingkat *burnout*-nya Sangat Tinggi, namun hanya 1 orang guru BK yang memiliki *burnout* Tinggi.

Kemudian, 19 orang pada kategori Rendah, dan 46 orang masuk pada kategori Sangat Rendah.

Tabel 5. Tingkat *Burnout* Guru BK Kota Singkawang

Sekolah	Rata-rata		f
	Skor	Persentase	
SMP/Sederajat	18,34	19,11%	41
SMA/Sederajat	21,44	22,33%	25

Berdasarkan tabel diatas lebih besar daripada Guru BK menunjukkan bahwa rata-rata tingkat *burnout* Guru BK SMA/ sederajat SMP/ sederajat.

Tabel 6. Tingkat *Burnout* Guru BK Kota Singkawang Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Rata-rata		f
	Skor	Persentase	
Laki-laki	22,12	23,04%	17
Perempuan	18,61	19,39%	49

Berdasarkan tabel diatas laki-laki lebih besar daripada Guru menunjukkan bahwa rata-rata tingkat *burnout* Guru BK Kota Singkawang BK perempuan.

Tabel 7 Tingkat *Burnout* Guru BK Kota Singkawang Berdasarkan Usia Kerja

Usia Kerja	Rata-rata		f
	Skor	Persentase	
< 10 Tahun	20,33	21,18%	27
10 – 20 Tahun	18,94	19,73%	36
> 20 Tahun	19,00	19,79%	3

Berdasarkan tabel diatas *burnout* yang lebih tinggi daripada menunjukkan bahwa rata-rata tingkat guru BK dengan usia kerja lebih dari Guru BK dengan usia kerja kurang dari 10 tahun memiliki tingkat 10 dan 20 tahun.

Tabel 8 Tingkat *Burnout* Guru BK Kota Singkawang Berdasarkan Umur

Umur	Rata-rata		f
	Skor	Persentase	
< 30 Tahun	21,60	22,50%	5
30 – 35 Tahun	17,33	18,06%	12
36 – 40 Tahun	19,89	20,72%	38
> 40 Tahun	19,64	20,45%	11

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata tingkat Guru BK dengan umur kurang dari 30 tahun memiliki tingkat *burnout* yang lebih tinggi daripada guru BK dengan usia lebih dari 30 tahun.

Selanjutnya, MBI-GS memiliki tiga indikator, yakni *Exhaustion*, *Cynicism*, dan *Professional Efficacy*. Adapun hasil analisis data tingkat *burnout* guru bk kota singkawang

berdasarkan indikator adalah sebagai berikut :

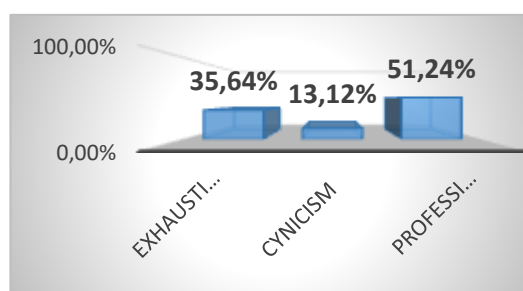


Diagram 1. Indikator *Burnout* Guru BK Singkawang

Berdasarkan grafik di atas dapat diketahui bahwa tingkat *burnout* guru BK Kota Singkawang pada indikator *exhaustion* sebesar 35,64%, indikator *cynicism* sebesar 13,12%, dan indikator *professional efficacy* sebesar 51,24%. Hal ini menunjukkan bahwa guru BK di Kota Singkawang sudah menjalankan perannya sesuai dengan yang seharusnya dan memiliki tingkat kepuasan kerja yang tinggi.

Pembahasan

Kondisi, beban dan tuntutan pekerjaan menjadi masalah tersendiri bagi Guru BK hingga dapat menyebabkan *burnout* pada guru BK. Namun, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh data bahwa guru bimbingan dan konseling di Kota Singkawang memiliki tingkat *burnout* yang sangat rendah. Hal ini berarti bahwa guru bimbingan dan konseling yang ada di Kota Singkawang memiliki kepuasan kerja yang tinggi sebagai guru bimbingan dan konseling (BK) di sekolah. Hal ini berbeda dengan penelitian Gündüz, dkk. (2012)

dimana guru BK memiliki skor depersonalisasi yang tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa tingkat *burnout* guru BK Kota Singkawang pada indikator *professional efficacy* sebesar 51,24%. Hal ini mengindikasikan bahwa guru BK Kota Singkawang merasa puas dengan kinerjanya sebagai guru BK. Seseorang dengan tingkat kepuasan kerja tinggi dapat menunjukkan sikap positif terhadap kerja (Robbins, 2006). Tingginya indikator *professional efficacy* dapat disebabkan oleh beberapa aspek yang mungkin mempengaruhi. Seorang menjadi puas atau tidak puas dari suatu pekerjaan, yaitu karena pekerjaan itu sendiri, gaji, kesempatan promosi, pengawasan, dan rekan kerja (Luthans, 2006).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa rata-rata tingkat *burnout* Guru BK Kota Singkawang laki-laki lebih besar daripada Guru BK perempuan. Terdapat beberapa temuan yang menunjukkan bahwa *burnout* berdasarkan perbedaan jenis kelamin dimana wanita lebih rentan terkena tekanan dibandingkan pria.

Menurut penelitian Rubino, dkk. (2013) bahwa kelelahan emosional pada wanita cenderung lebih tinggi daripada pria. Selanjutnya, level *burnout* guru laki-laki wanita tidak jauh berbeda dengan guru perempuan (Brewer & Shapard, 2004). *Burnout* lebih sering terjadi pada perempuan, beberapa pada laki-laki, dan beberapa tidak ada perbedaannya (Garner, dkk., 2007). Oleh karena itu, hasil studi mengenai tingkat *burnout* pada jenis kelamin cenderung tidak konsisten dan bervariasi. Sehingga, diperlukan studi lebih lanjut pada hal-hal yang memengaruhi *burnout* pekerja (Rubino, dkk., 2013).

Kemudian, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa rata-rata tingkat Guru BK dengan usia kerja kurang dari 10 tahun memiliki tingkat *burnout* yang lebih tinggi daripada guru BK dengan usia kerja lebih dari 10 dan 20 tahun. Ini artinya guru BK yang telah lama bekerja telah mampu mengelola kelelahan kerja lebih baik, Namun hal ini berbeda dengan studi Demerouti, dkk. (2005) dimana pekerja yang senior memiliki tingkatan *burnout* yang lebih tinggi.

Selanjutnya, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata tingkat Guru BK dengan umur kurang dari 30 tahun memiliki tingkat *burnout* yang lebih tinggi daripada guru BK dengan umur lebih dari 30 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa pekerja yang lebih tua dianggap lebih

mampu dalam menangani *burnout*. Menurut Aloe, dkk. (2014) *Burnout* terjadi lebih tinggi pada guru yang masih muda dan lebih berisiko mengalami *burnout*. Selain itu, menurut (Sunbul, 2003) pekerja dengan usia muda cenderung menunjukkan skor *burnout & anxiety* yang lebih tinggi daripada pekerja yang lebih tua.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi penelitian awal dalam mengungkap fenomena *burnout* pada guru BK Khususnya tentang faktor-faktor yang mempengaruhi rendahnya *burnout* pada guru BK di Kota Singkawang. Mempertimbangkan tuntutan tugas dan tanggung jawab profesi guru BK atau konselor yang tinggi, sebab profesi Guru BK lebih berisiko terhadap *burnout*. Hal ini disebabkan karena guru BK sering berhadapan dengan tuntutan emosional dari siswanya (Bahrer-Kohler, 2012). Maka penelitian ini menjadi penting bagi pengembangan profesi guru BK atau konselor agar dapat menghindari *burnout* dan dapat berperan aktif dalam pembentukan diri menjadi individu yang produktif dalam kegiatan pelayanan bimbingan dan konseling.

SIMPULAN

Terima kasih kami ucapkan kepada Direktur Riset dan Pengabdian Masyarakat (DRPM) Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi yang telah

mendanai penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Guru BK di sekolah tingkat SMP dan SMA Kota Singkawang memiliki tingkat *burnout* yang sangat rendah. Dimana guru BK pria memiliki tingkat *burnout* yang lebih tinggi. Kemudian, Guru BK yang lebih muda dengan usia kerja kurang dari 10 tahun memiliki tingkat *burnout* yang lebih tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa guru BK di kota singkawang sudah mampu menjalankan tugas dan perannya serta dapat menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan kerja dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Aloe, A. M., Amo, L. C., & Shanahan, M. E. (2014). Classroom management self-efficacy and burnout: a multivariate meta-analysis. *Journal Educational Psychology Review*, 26(1).
- Aufa, A. (2014). Upaya Preventif Guru Bimbingan dan Konseling Terhadap Terjadinya Burnout. *Jurnal Hisbah*, 11(1).
- Bahrer-Kohler, S. (2012). *Burnout for Expert: Prevention in the context of living and working*. London: Springer Science & Business Media.
- Brewer, E. W., & Shapard, L. (2004). Employee Burnout: A Meta-Analysis of the Relationship Between Age or Years of Experience. *Sage Publication of Human Resources Development Review*, 3(2).
- Christianty, T. O. V., & Lucia, T. W. (2016). Burnout Ditinjau Dari Employee Engagement Pada Karyawan. *Psikodimensia*, 15(2).
- Creswell, J. W. (2012). *Research design Pendekatan kualitatif, Kuantitatif dan Mixed; Cetakan ke-2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Demerouti, E., Verbeke, W. J. M. I., & Bakker, A. . (2005). Exploring the relationship between a multidimensional and multifaceted burnout concept and self-rated performance. *Jurnal Management*, 31(2).
- Garner, B. R., Knight, K., & Simpson, D. D. (2007). Burnout among corrections-based drug treatment staff. *Journal Comparative Criminology*, 51(5).
- Gumbau, S. L., & Marisa, S. S. (2014). Loss and Gain Cycles? A Longitudinal Study about Burnout, Engagement, and Self-Efficacy. *Journal Burnout Research*, 1(1).
- Gündüz, H. Ç., Günsel, A., & Ulutaş, T. (2012). Effects Of Emotional Intelligence On Job Satisfaction: An Empirical Study On Call Center Employees. *Procedia -Social and Behavioral Sciences*, 58.
- Hamdi, A. S., & Baharuddin, E. (2014). *Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Deepublish.
- Hilton, T. (2017). Study Results: Effect of Burnout on Clinical Lab Turnover Intention. *MedicalLab Management*, 6(5).
- Luthans, F. (2006). *Perilaku Organisasi (Terjemahan)*. Yogyakarta: Andi.
- Marais, C., Mostert, K., & Rothmann, S. (2009). The psychometrical properties of translated versions of the Maslach Burnout Inventory – General Survey. *Journal of Industrial Psychology*, 35(1).
- Maslach, C., & Michael, P. L. (1997). *The Truth About Burnout*. San Francisco: Jossey Bass.
- Morisson. (2012). *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: Kencana.
- Purba, J., Aries, Y., & Eryv, W. (2007). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Burnout Pada Guru. *Jurnal Psikologi*, 5(1).

- Robbins, S. . (2006). *Perilaku Organisasi* (10th ed.). Jakarta: Indeks Kelompok Gramed.
- Rubino, C., Volpone, S. D., & Avery, D. . (2013). Burnout on mars and venus: exploring gender differences in emotional exhaustion. *Journal Gender in Management*, 28(2).
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunbul, A. M. (2003). An analysis of relations among locus of control, burnout and job satisfaction in Turkish high school teachers. *Australian Journal Education*, 47(1).