

PSIKOEDUKASI MANAJEMEN BURNOUT PADA GURU SDN SUMBERJAYA 1

Dianda Aulia Shipany
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi
ps19.diandashipany@mhs.ubpkarawang.ac.id

ABSTRAK

Pendidikan merupakan suatu hal yang penting, pendidikan merupakan akar dalam mengembangkan kemampuan dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa. Profesi guru merupakan bentuk pelayanan kemanusiaan dan merupakan pengabdian diri kepada manusia dan peserta didiknya. Guru mampu memberikan layanan sosial terbaik kepada peserta didik dan wali murid dengan mengontrol dan mengarahkan tindakannya sendiri, meski terdapat banyak tekanan dan tantangan dalam proses tersebut. *Burnout* berbeda dengan stres, *burnout* menyebabkan orang-orang yang sebelumnya berkomitmen pada pekerjaan mereka menjadi kecewa serta kehilangan minat dan motivasi. Hasil yang di dapat yakni, profesi guru di SDN Sumberjaya 1 mengalami *burnout* tanpa disadarinya dan beberapa faktor yang ditemukan berupa tuntutan pekerjaan, pekerjaan yang monoton dan usia.

Kata Kunci: Pendidikan, Guru, *Burnout*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan sesuatu yang penting bagi semua orang, sebagaimana fungsi pendidikan nasional bahwa pendidikan merupakan akar dalam mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa (Faturrahman, 2012).

Profesi sebagai guru merupakan bentuk pelayanan kemanusiaan yang penuh dengan tantangan. Menjadi seorang guru yang berarti siap mengabdikan diri kepada manusia dan peserta didiknya. Pada saat ini guru dituntut lebih profesional dengan berbagai kewajiban yang harus dipenuhi, sehingga peserta didik terlayani dengan sebagai mestinya atau sesuai dengan yang diharapkan. Guru akan menyerah pada gejala kejenuhan, termasuk kurangnya dukungan dari masyarakat sosial, tekanan pekerjaan, konflik peran dan ambiguitas, tekanan akan aktivitas, dan karakteristik kepribadian individu. Seorang guru yang memiliki dan menyadari tanggung jawab, tujuan dan niatan untuk mensukseskan anak didiknya, maka guru

tersebut telah mampu memberikan layanan sosial terbaik kepada peserta didik dan wali murid dengan mengontrol dan mengarahkan tindakannya sendiri, meski terdapat banyak tekanan dan tantangan dalam proses tersebut.

Burnout merupakan keadaan dimana individu merasakan stres dalam jangka waktu yang lama dan dengan intensitas yang cukup tinggi, ditandai dengan kelelahan fisik, mental, dan emosional, kurangnya perhatian kepada orang lain maupun pekerjaan akibat dari tekanan berkepanjangan yang dialami dalam situasi kerja, terutama pada pekerjaan pelayanan sosial, serta rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri yang mengakibatkan individu merasa terpisah dari lingkungannya (Sihotang,2004).

Burnout berbeda dengan stres, *burnout* menyebabkan orang-orang yang sebelumnya berkomitmen pada pekerjaan mereka menjadi kecewa serta kehilangan minat dan motivasi. *Burnout* sering dihubungkan dengan krisis paruh baya atau paruh karier, namun hal tersebut bisa terjadi di waktu-waktu yang berbeda pada orang-orang yang berbeda. Ketika hal tersebut muncul, mereka bisa kehilangan motivasi mereka untuk berprestasi. *Burnout* merupakan faktor paling umum yang menyebabkan keputusan untuk berhenti bekerja sementara (Mondy, 2008)

Menurut Maslach & Jackson (1981), *burnout* merupakan suatu sindrom psikologis yang terdiri dari tiga karakteristik, yaitu: kelelahan emosional, depersonalisasi, penurunan pencapaian kepuasan diri. Kelelahan emosional ditandai dengan terkurasnya energi yang dimiliki, berkurangnya sumber-sumber emosional dalam diri seperti rasa kasih, empati, dan perhatian, yang pada akhirnya memunculkan perasaan tidak mampu lagi memberikan pelayanan kepada orang lain. Depersonalisasi merupakan sikap, perasaan maupun pandangan negatif terhadap penerima pelayanan. Sedangkan penurunan pencapaian kepuasan diri ditandai dengan kecenderungan memberi evaluasi negatif terhadap diri sendiri, terutama berkaitan dengan pekerjaan.

Burnout yang dialami oleh guru juga diakibatkan oleh tuntutan dari siswa saat belajar, pengembangan pekerjaan yang tidak tampak, dan beban kerja yang dimiliki guru tidak sesuai dengan *reward*. Sehingga tekanan yang dirasakan oleh guru tidak hanya berkaitan kurangnya dukungan pemerintahan, namun berkaitan dengan tingginya tuntutan orangtua terhadap sistem pendidikan.

Penelitian (Yudhaningrum & Hanifah, 2019) menemukan bahwa gejala *burnout* dan stres dapat diatasi dengan adanya humor sebagai alat komunikasi. Humor terbukti menjadi

coping mekanisme mencegah terjadinya *burnout*. Individu memiliki selera humor yang tinggi, tidak depresi, suasana hati negatif, kurangnya sosialisasi, dan merasa kesepian. Gejala *burnout* juga dapat dikurangi dengan melakukan kegemaran pada waktu luang di tempat kerja (Empati, Avionela & Fauziah, 2016).

SDN Sumberjaya 1 merupakan salah satu pendidikan dengan jenjang Sekolah Dasar (SD) di desa Sumberjaya Kecamatan Tempuran. Kegiatan psikoedukasi mengenai manajemen *burnout* ini merupakan salah satu program kerja mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Buana Perjuangan Karawang Program Studi Psikologi di desa Sumberjaya. Hal ini bertujuan untuk memperkenalkan *burnout* dan cara mengatasinya kepada guru di SDN Sumberjaya 1. Oleh karena itu, dengan adanya kegiatan psikoedukasi ini dapat membantu para guru dalam upaya untuk mengurangi *burnout* yang dialaminya.

METODE

Kegiatan psikoedukasi mengenai manajemen *burnout* pada gur SDN Sumberjaya 1 merupakan salah satu program kerja mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KKN) Universitas Buana Perjuangan Karawang Program Studi Psikologi tahun 2022. Sebelum melaksanakan kegiatan psikoedukasi, mahasiswa KKN melakukan kunjungan terlebih dahulu dan melakukan wawancara kepada guru mengenai *burnout*. Pada tanggal 21 Juli 2022 mahasiswa malakukan psikoedukasi kepada guru SDN Sumberjaya 1, Desa Sumberjaya, Kecamatan Tempuran, Kabupaten Karawang. Kegiatan psikoedukasi ini terdapat 8 partisipan. Kegiatan psikoedukasi ini sudah mendapatkan izin dari pihak sekolah yakni Kepala Sekolah Bpk. Caya, S.Pd.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedusi ini dilakukan pada tanggal 21 Juli 2022 dengan jumlah partisipan 8 guru di SDN Sumberjaya 1. Psikoedukasi pentingnya manajemen *burnout* pada guru SDN Sumberjaya 1 perlunya dilakukan karena dominan belum mengetahui dengan *burnout* dan tidak mengetahui atau tidak menyadari bahwa dirinya sedang merasakan *burnout*.



Pada gambar diatas sedang melakukan kunjungan sekaligus wawancara awal bersama salah satu guru di SDN Sumberjaya. Pertanyaan yang diajukan berkaitan dengan pengertian atau definisi *burnout*.



Setelah mengetahui permasalahan atau kurangnya pengetahuan tentang *burnout*, mahasiswa KKN khususnya pemateri melakukan psikoedukasi mengenai manajemen *burnout* pada guru SDN Sumberjaya 1. Pemaparan yang disampaikan berupa pengertian, faktor yang mempengaruhi dan strategi menghindari *burnout*. Selain melakukan pemaparan terkait dengan materi yang diberikan, pemateri juga melakukan tanya jawab seputar materi ataupun sharing dengan guru.



Setelah melakukan sharing dan tanya jawab mengenai manajemen *burnout* kepada guru SDN Sumberjaya 1, pemateri mendapatkan respon yang baik. Dengan dilakukannya psikoedukasi mengenai manajemen *burnout* ini dan dilakukannya tanya jawab dan sharing membuat guru SDN Sumberjaya 1 bisa mengenal gejala-gejala *burnout* dan cara mengatasinya.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil program kerja kuliah kerja nyata dengan melakukan psikoedukasi manajemen *burnout* kepada guru SDN Sumberjaya 1 ini dapat disimpulkan bahwa guru-guru SDN Sumberjaya 1 belum mengetahui atau tidak menyadari akan *burnout* pada dirinya. Faktor yang paling mempengaruhi berupa tuntutan pekerjaan, pekerjaan yang monoton dan usia. Dengan adanya program kerja ini. Hal ini membantu guru SDN Sumberjaya 1 mengenal gejala-gejala *burnout* dan cara mengatasinya. Karena pemateri telah dibekali materi-materi mengenai teori yang bersangkutan selama berkuliah di Universitas Buana Perjuangan karawang Program Studi Psikologi, sehingga pemateri menguasai materi dan mampu menjawab pertanyaan guru SDN Sumberjaya 1. Rekomendasi mengenai psikoedukasi manajemen *burnout* ini, diharapkan kepada guru menerapkan materi yang sudah disampaikan oleh mahasiswa KKN Universitas Buana Perjuangan Karawang. Sehingga para guru lebih menyadari akan gejala awal pada *burnout* dan mampu mengatasinya atau mengubah energi negatif ke energi positif.

DAFTAR PUSTAKA

Faturrahman. (2012). Jakarta: Prestasi Pustaka Publisher. *Pengantar Pendidikan*.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). *Jurnal of Occupational Behavior*, 2 (2) . *The Measurement of experienced burnout: summary*.

Mondy, R. W. (2008). *Manajemen Sumber Daya Manusia* . Jakarta: Erlangga.

Sihotang, I. (2004). *Jurnal Psikologi*, 1 (1), Online. *Burnout Pada Karyawan Ditinjau dari Persepsi Terhadap Lingkungan Kerja Psikologis dan Jenis Kelamin* .