

KONTRIBUSI DUKUNGAN SOSIAL REKAN KERJA TERHADAP BURNOUT PADA TENAGA PENDIDIK SELAMA MASA PANDEMI

Athira Novia Putri

Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma, Jawa Barat, Indonesia

Email: athira.noviaputri@gmail.com

Abstrak

Adanya pembaharuan peraturan mengenai prosedur tatap muka di sekolah mendorong tingginya tingkat stres tenaga pendidik karena harus menyesuaikan cara mengajar dengan peraturan terbaru mengenai protokol kesehatan. Selain itu tenaga pendidik juga belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Tingginya tingkat stress tenaga pendidik akan berubah menjadi *burnout*. Salah satu faktor yang mampu meminimalisir munculnya *burnout* adalah dukungan sosial. Dukungan sosial bisa datang dari mana saja, salah satunya dukungan sosial yang berasal dari rekan kerja. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris pengaruh dukungan sosial rekan kerja terhadap *burnout* pada tenaga pendidik. Data diperoleh melalui skala dukungan sosial rekan kerja dan *burnout*. Responden penelitian ini berjumlah 199 tenaga pendidik terdiri dari 38 laki-laki dan 161 perempuan dengan rerata usia 41,6. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis regresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial tenaga kerja memiliki pengaruh yang signifikan sebesar 3% terhadap *burnout*. Dukungan sosial rekan kerja memiliki peran yang cukup penting dalam menjelaskan perilaku burnout pada tenaga pendidik. Hal ini dikarenakan adanya bantuan dari rekan kerja tenaga pendidik dalam meringankan beban pekerjaan sehingga membangkitkan kembali motivasi tenaga pendidik untuk melakukan pekerjaan mereka

Kata Kunci: Tenaga pendidik; dukungan sosial; *burnout*; pandemi

Abstract

The renewal of regulations regarding face-to-face procedures in schools has led to high levels of stress for educators because they have to adapt teaching methods to the latest regulations regarding health protocols. In addition, educators also learn to adjust to the surrounding environment. The high level of stress for educators will turn into burnout. One of the factors that can minimize the emergence of burnout is social support. Social support can come from anywhere, one of which is social support from colleagues. This study aims to empirically examine the effect of peer social support on burnout in educators. The data was obtained through the support of the social scale of co-workers and burnout. Respondents of this study found 191 educators consisting of 38 men and 161 women with a mean age of 41.6. The analysis technique used is regression analysis. The results showed that labor support had a significant effect of 3% on burnout. The social support of co-workers has an essential role in explaining

burnout behavior in educators. This is due to the colleague's help in lightening the educator's workload that revives the motivation of educators to do their work.

Keywords: *teacher; social support; burnout; pandemic*

Pendahuluan

Saat ini, Indonesia sedang berada dalam fase yang mana tidak diduga sebelumnya. Berawal dari akhir tahun 2019, dunia dikejutkan dengan munculnya Virus Corona yang mewabah di suatu negara. Sejak saat itu dan seterusnya kasus virus tersebut semakin bertambah dan meluas. Akhirnya Organisasi Kesehatan Dunia (*WHO*) menetapkan status Virus Corona sebagai pandemi pada Rabu (11/03/2020). Sehingga, Pemerintah Indonesia harus menyesuaikan berjalannya tatanan kehidupan masyarakatnya.

Sejak merebaknya Covid-19 ke berbagai negara dan bemula masuknya ke Indonesia, pemerintah Indonesia mengeluarkan kebijakan *social distancing* pada pertengahan Maret 2020. Kebijakan ini sebagai upaya pemerintah untuk mencegah penyebaran Covid-19. Hal ini sejalan dengan kebijakan di berbagai Negara yang juga menerapkan kebijakan serupa.

Pandemi Covid-19 telah merubah banyak hal yang menimbulkan implikasi begitu luas terhadap kehidupan masyarakat. Memaksa orang untuk tidak leluasa seperti sedia kala dan sangat dibatasi. Salah satu aspek yang terdampak yaitu aspek pendidikan. Munculnya Pandemi Covid-19 mengakibatkan sekolah ditutup dan pembelajaran dialihkan menjadi jarak jauh. Tenaga pendidik, orang tua, dan murid harus beradaptasi dengan hal-hal baru yang sebelumnya belum terpikirkan. Semua harus menyiapkan segala keperluan untuk proses pembelajaran jarak jauh. Terlebih tenaga pendidik, harus memutar otak agar proses pembelajaran jarak jauh bisa berjalan efektif.

Dengan adanya pembelajaran jarak jauh ini menyebabkan daftar tugas guru semakin panjang dan harapan terhadap guru semakin tinggi, sedangkan keadaan lain seperti kesejahteraan guru tidak banyak berubah. Guru, sarana dan prasarana proses pembelajaran tidak disiapkan dengan sempurna untuk menghadapi perubahan-perubahan tersebut. Dengan demikian, guru merasa amat kecewa karena tidak mampu menangani tugas dan harapan yang sudah berubah. Situasi tersebut menyebabkan para guru mengalami ketidaknyamanan dan merasakan suatu situasi yang menekan. Individu tidak mungkin dapat berfungsi dengan efektif jika individu dalam keadaan tertekan (Smith, 1993). Perasaan tertekan menjadikan seseorang itu tidak rasional, cemas, tegang, tidak dapat memusatkan perhatian kepada pekerjaan dan gagal menikmati rasa gembira atau kepuasan hati terhadap pekerjaan yang dilakukan. Kondisi ini diperkuat dengan hasil kajian yang pernah dilakukan antara lain oleh (Fejgin, N., Ephraty, N., K.Ben-sira, 1995) dan (Pastore & Judd, 1992) yang membuktikan sebagian guru memang mengalami perasaan tertekan, sikap berang, murung, mengambil keputusan atau memikirkan untuk berhenti atau pensiun sebelum waktunya karena mengalami tekanan. Oleh sebab itu penting bagi guru untuk

mengembangkan perilaku koping yang positif agar dapat mengatasi masalah yang dihadapinya.

Beban kerja yang berat tersebut dan keseharian yang monoton serta ketidakmampuan mendayagunakan perilaku koping membuat guru banyak dihindangi burnout dalam bekerja. Burnout merupakan kondisi emosional di mana seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental ataupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan yang meningkat (Christina Maslach, 1993) Menurut (Christina Maslach, 1993), ada tiga dimensi dalam burnout yaitu kelelahan emosi (emotional exhaustion), depersonalisasi (depersonalisation) dan perasaan diri tidak berkemampuan (personal accomplishment) yang dialami guru. (Pines & Aronson, 1988) mendefinisikan burnout sebagai kelelahan secara fisik, mental, dan emosional.

Burnout dialami oleh seorang guru yang bekerja di sektor pendidikan karena guru menghadapi tuntutan dari siswa yang memiliki hambatan dalam belajar, tingkat keberhasilan dari pekerjaan rendah, dan kurangnya penghargaan yang memadai terhadap kinerja mereka. Situasi menghadapi hambatan dan kesulitan siswa luar biasa menggambarkan keadaan yang menuntut secara emosional (emotionally demanding). Pada akhirnya dalam jangka panjang individu akan mengalami kelelahan baik kelelahan fisik, emosional, dan mental. Burnout yang dialami para tenaga pendidik semakin diperparah oleh kebiasaan menikmati kemonotonan kerja dan hanya sibuk berkomentar tentang “harusnya” tapi kurang tertantang untuk melakukan tindakan. Faktor lain adalah ketidakpuasan dalam bekerja terkait dengan reward yang tidak sebanding dengan beban kerja dan faktor-faktor di lingkungan pekerjaan yang tidak kondusif bagi pelaksanaan tugas mereka.

Pendapat ini didasari oleh beberapa hasil kajian ilmiah antara lain: (Cordes, C. L. dan Dougherty, 2010) dalam (Low, Cravens, Grant, & Moncrief, 2001) yang mengungkapkan bahwa burnout mungkin saja atau biasa terjadi dalam berbagai jenis pekerjaan dan kondisi. Pendapat senada juga dikemukakan oleh (C Maslach, 1993) (Christina Maslach, 1987) yakni bahwa burnout lebih dekat hubungannya dengan profesi-profesi penolong seperti perawat, pendidik (seperti guru atau dosen), pekerja sosial serta tenaga penjual atau tenaga pelayan yang selalu berhadapan langsung dengan konsumen. Hal ini dipertegas oleh hasil kajian (Shaw & Weekley, 1985) yang menjelaskan bahwa work overload (kelebihan beban kerja) berpengaruh secara positif terhadap perceive pressure (perasaan tertekan). Selaras dengan hasil penelitian (Shaw & Weekley, 1985), (DAERAH, EFEKTIVIT, & PARKIR, 2005) menemukan bahwa beban kerja yang berlebihan berpengaruh positif terhadap burnout.

Dwiyanti (2001) menyampaikan bahwa secara umum salah satu faktor yang mempengaruhi burnout, yaitu dimana tidak adanya dukungan sosial. Selain itu hubungan yang buruk di dalam maupun antar kelompok dapat menjadi sumber stres, dan hal tersebutpun berlaku pada hubungan antar satu karyawan dengan karyawan yang lainnya. Kurangnya dukungan sosial baik dari atasan maupun sesama rekan kerja juga dapat

membuat karyawan merasa tidak dihargai dan dihormati, yang dapat menyebabkan turunnya semangat kerja karyawan. Lalu tidak adanya dukungan sosial ini juga akan menyebabkan tidak adanya reward atau imbalan yang diterima karyawan atas kerja keras dan kinerjanya selama bekerja. Sehingga hal ini membuat pentingnya bagi atasan dan rekan kerja untuk memiliki komunikasi yang intens sebagai bentuk dari dukungan yang diberikan kepada karyawan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian French (dalam Katz & Kahn, 1978) dan (Tellenback, BRENNER, & Löfgren, 1983) bahwa dukungan sosial dapat mencegah terjadinya psychological distress di lingkungan kerja.

Dukungan sosial menurut Corsini (Prayitno, 2005) adalah keuntungan yang didapat individu melalui hubungan dengan orang lain. Individu yang mempunyai hubungan yang dekat dengan individu lain seperti keluarga atau teman akan meningkatkan kemampuannya dalam mengelola masalah-masalah yang dihadapi setiap hari. Lingkungan kerja merupakan salah satu penyebab dari keberhasilan dalam melaksanakan suatu pekerjaan tetapi juga dapat menyebabkan suatu kegagalan dalam pelaksanaan suatu pekerjaan.

Metode Penelitian

1. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah tenaga pendidik yang berjumlah 199 orang (80,9% perempuan dan 19,1% laki-laki) yang berusia 20 - 66 tahun dengan rerata usia 41,6 masih melaksanakan pembelajaran secara daring (online) atau sudah mulai melaksanakan pembelajaran secara offline (seminggu 1x atau seminggu 2x). Teknik Sampling yang digunakan adalah *Teknik random sampling*.

2. Pengukuran

Instrumen penelitian ini menggunakan model skala Likert yang terdiri dari 6 respon jawaban mulai dari Sangat Tidak Sesuai sampai dengan Sangat Sesuai. (1) Skala dukungan sosial rekan kerja dari 14 item yang di adaptasi melalui (Sarafino, 2006). Skala dukungan sosial memiliki daya reliabilitas sebesar 0,916. Salah satu contoh item pada skala dukungan sosial rekan kerja adalah “Rekan kerja saya membantu saya mengerjakan beban kerja yang berat”. (2) Skala dukungan sosial dari 22 item yang di adaptasi melalui Maslach dan Jackson (1981) memiliki daya reliabilitas sebesar 0,859. Salah satu item pada skala *burnout* adalah “Saya merasa terkuras secara emosional oleh pekerjaan saya”.

3. Analisis Data

Uji Validitas dalam penelitian ini menggunakan *Content Validity* yang dilakukan oleh *Expert Judgment*. Pengujian daya diskriminasi aitem dilakukan menggunakan analisis *Item Total correlation* dengan bantuan program SPSS 25 for Windows. Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan analisis *Alpha Cronbach* dengan bantuan program SPSS 25 for Windows, sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk menguji pengaruh dukungan sosial, terhadap *burnout*.

Analisis yang dilakukan pada penelitian ini adalah menguji pengaruh dari variabel Dukungan Sosial Rekan Kerja terhadap *Burnout* maka teknik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah analisis regresi (*Regression*).

Hasil dan Pembahasan

Reliabilitas skala dukungan sosial rekan kerja dan *burnout*, diestimasi dengan menggunakan *alpha cronbach* dan diketahui dari hasil estimasi skala dukungan sosial rekan kerja memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,916 . Sedangkan untuk skala *burnout* memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,859. Untuk menguji kontribusi dukungan sosial rekan kerja terhadap *burnout* pada tenaga pendidik, digunakan uji korelasi bivariante dengan teknik statistic product moment dan dibantu dengan program SPSS for windows versi 25.

Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa diperoleh nilai F sebesar 6.383 dan koefisien signifikansi sebesar 0,012 ($p \leq 0,050$) seperti pada tabel 1. Hal ini berarti bahwa hipotesis yang berbunyi: “terdapat kontribusi dukungan sosial rekan kerja terhadap *burnout*” dalam penelitian ini diterima. Sementara nilai *R square* adalah sebesar 0,031 . Hal ini berarti dukungan sosial rekan kerja ini memiliki kontribusi sebesar 3% terhadap *burnout* pada subjek dalam penelitian ini, sedangkan 97% lainnya di pengaruhi oleh variabel lain yang tidak dapat dijelaskan dalam penelitian ini.

Tabel 1.
Hasil Uji Regresi dukungan sosial rekan kerja terhadap *burnout*

F	Sig	R Square	Adj. R Square
6.383	0.012	0.031	0.026

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan teknik analisis regresi diketahui bahwa terdapat kontribusi dukungan sosial rekan kerja terhadap *burnout* dengan taraf signifikansi sebesar 0,012 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial rekan kerja pada tenaga pendidik, maka semakin tinggi pula *burnout* yang akan dialami tenaga pendidik tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima, yakni ada kontribusi yang signifikan antara dukungan sosial rekan kerja terhadap *burnout*. Sehingga hipotesis pada penelitian ini dinyatakan diterima. Semakin tinggi dukungan sosial rekan kerja, maka semakin tinggi *burnout* pada tenaga pendidik, begitu pula sebaliknya. Semakin baik dukungan sosial rekan kerja, maka *burnout* semakin tinggi.

Berdasarkan hasil yang didapat dalam penelitian ini, diketahui bahwa variabel dalam penelitian ini mempunyai korelasi yang signifikan dengan arah hubungan negatif. Setelah melakukan uji hipotesis, diketahui bahwa hipotesis diterima dengan nilai F sebesar 6.383 dan signifikansi sebesar 0,012 serta R *Square* sebesar 0,031. Artinya dukungan sosial rekan kerja memiliki kontribusi yang signifikan terhadap *burnout* pada tenaga pendidik dengan sumbangan relatif sebesar 3% dan sisanya 97% merupakan faktor lain diluar penelitian seperti kepuasan kerja, motivasi kerja.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dibuat kesimpulan bahwa kontribusi dukungan sosial rekan kerja cukup signifikan terhadap burnout pada tenaga pendidik selama masa pandemi. Peran dukungan sosial sebesar 3% terhadap *burnout* pada subjek dalam penelitian ini, sedangkan 97% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dapat dijelaskan dalam penelitian ini. Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti diterima.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut: bagi instansi sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan dan bantuan kepada tenaga pendidik yang kiranya kurang mampu dalam hal teknologi dengan memberikan fasilitas dan mendengarkan segala masukan atau keluhan yang diberikan oleh tenaga pendidik. Selain dukungan dari rekan kerja, tenaga pendidik juga memerlukan dukungan dari pihak keluarga. Diharapkan pihak sekolah dapat bekerjasama dengan pihak keluarga untuk sama sama mendukung tenaga pendidik agar dapat mengurangi *burnout* yang dirasakan oleh tenaga pendidik.

BIBLIOGRAFI

- Cordes, C. L. Dan Dougherty, T. W. (2010). *B. Dan Izquierdo, M. G. A Review Izquierdo, L. G., Moreno.* [Google Scholar](#)
- Daerah, Pelaksanaan Pemungutan Pajak, Efektivit, Pemerint A. H. Daerah Dalam Rangka, & Parkir, Retribusi. (2005). *Pengaruh Kelelahan Emosional Terhadap Kepuasan Kerja Dan Kinerja Dalam Pencapaian Komitmen Organisasional.* [Google Scholar](#)
- Fejgin, N., Ephraty, N., K.Ben-Sira, D. (1995). Work Environment And Burnout Of Physical Education Teachers. *Journal Of Teaching Physial Education, 15*, 64–78. [Google Scholar](#)
- Girdano, A.A, Everly, G.S, & Dusek, D.E, (1993). *Controlling Stress & Tension – A Holistic Aproah.* New Jersey: Englewood Cliffs.
- Low, George S., Cravens, David W., Grant, Ken, & Moncrief, William C. (2001). Antecedents And Consequences Of Salesperson Burnout. *European Journal Of Marketing.* [Google Scholar](#)
- Maslach, C. (1993). *Burnout: A Multidimensional.* Perspective. In W. B. Schaufeli, C. Maslach. [Google Scholar](#)
- Maslach, Christina. (1987). Burnout Research In Social Services: A Critique. *Journal Of Social Service Research, 10*(1), 95–105. [Google Scholar](#)
- Maslach, Christina. (1993). *Burnout: A Multidimensional Perspective.* [Google Scholar](#)
- Pastore, Donna L., & Judd, Michael R. (1992). Burnout In Coaches Of Women’s Team Sports. *Journal Of Physical Education, Recreation & Dance, 63*(5), 74–79. [Google Scholar](#)
- Pines, Ayala, & Aronson, Elliot. (1988). *Career Burnout: Causes And Cures.* Free Press. [Google Scholar](#)
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction 5th Edition.* New York, Ny: John Willey & Sons. Inc. [Google Scholar](#)
- Shaw, James B., & Weekley, Jeff A. (1985). The Effects Of Objective Work-Load Variations Of Psychological Strain And Post-Work-Load Performance. *Journal Of Management, 11*(1), 87–98. [Google Scholar](#)
- Smith, J. C. (1993). *Understanding Stress And Coping.* New York: Macmillan Publishing Company. [Google Scholar](#)
- Tellenback, Sten, Brenner, Sten-Olof, & Löfgren, Horst. (1983). Teacher Stress: Exploratory Model Building. *Journal Of Occupational Psychology, 56*(1), 19–33.

[Google Scholar](#)

Copyright holder:

Athira Novia Putri (2022)

First publication right:

Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia

This article is licensed under:

