

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Di dalam memenuhi kebutuhan keluarga untuk menambah penghasilan saat ini bukan hanya menjadi tanggung jawab suami saja sehingga banyak juga istri yang memilih untuk bekerja. Badan Pusat Statistik (BPS) mencatat, persentase perempuan yang menjadi tenaga kerja profesional telah mencapai 49,99% pada 2021 (Mahdi, 2022). Banyak jenis pekerjaan yang dipilih oleh para perempuan yaitu menjadi perawat, dokter, polisi, dan salah satu nya adalah guru. Antonius selaku Chief Product Officer Jobplanet di Indonesia dalam detikinet mengatakan bidang profesi yang banyak digeluti oleh pekerja perempuan yaitu bidang administrasi, marketing dan teknologi informasi (Haryanto, 2017)

Statistik Sektorial Provinsi DKI Jakarta mencatat jumlah guru di DKI Jakarta pada tahun 2019 terdiri dari 10.788 guru laki-laki dan 21.963 guru perempuan yang berprofesi sebagai tenaga pengajar dari tingkat SD sampai dengan SMA (Sari, 2022). Data tersebut menunjukkan bahwa guru perempuan lebih banyak jumlahnya dibandingkan guru laki-laki di DKI Jakarta. Guru menjadi banyak diminati oleh perempuan karena profesi ini dirasa aman bagi perempuan untuk berkarir dan bersosialisasi, serta profesi ini sangat dihargai karena mereka bertanggung jawab dalam mendidik sehingga melahirkan generasi yang cerdas dan berguna bagi bangsa dan negara. Menurut Nadiem Makarim sebagai Menteri Pendidikan menyatakan bahwa menjadi seorang guru adalah suatu kebanggaan karena memiliki tugas mulia yaitu membentuk masa depan bangsa (Hafidzoh, 2022). Keberadaan guru menjadi salah satu komponen yang penting di dalam proses pendidikan.

Guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama seorang guru yaitu mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah. Sistem pendidikan di Indonesia dibagi dengan beberapa jenjang, diantaranya adalah SMA (Sekolah Menengah Atas). Dalam Undang-Undang Nomor 2 Tahun 1989 tentang Sistem Pendidikan Nasional dikatakan bahwa tujuan pendidikan menengah untuk meningkatkan pengetahuan siswa untuk melanjutkan pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi dan untuk mengembangkan diri sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan kesenian. Undang-Undang tentang guru dan dosen Nomor 14 Pasal 20 Tahun 2005 menyatakan guru berkewajiban merencanakan pembelajaran, melaksanakan proses pembelajaran yang bermutu, serta menilai dan mengevaluasi hasil pembelajaran, meningkatkan dan mengembangkan kualifikasi akademik dan kompetensi secara berkelanjutan sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni, menjunjung tinggi

peraturan perundang-undangan, hukum, dan kode etik guru, serta nilai-nilai agama dan estetika dan memelihara dan memupuk persatuan dan kesatuan bangsa.

Guru SMA memiliki tugas untuk mengajarkan materi yang lebih kompleks sesuai dengan bidang keilmuannya seperti guru fisika, biologi ataupun sejarah. Saat mengajar lebih terfokus pada pemahaman siswa mengenai konsep, analisis dan keterampilan berpikir kritis agar siswa memiliki kemandirian dalam belajar, membantu siswa mempersiapkan diri untuk ujian nasional dan memilih jalur pendidikan yang sesuai setelah lulus SMA. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi telah mengumumkan perubahan aturan untuk masuk Perguruan Tinggi Negeri (PTN) tahun 2023 yang sekarang ini disebut jalur Seleksi Nasional Berdasarkan Prestasi (SNBP) dan Seleksi Nasional Berbasis Tes (SNBT) (Kompas.com, 2022). Hal ini menuntut guru untuk meningkatkan kualitas, salah satunya dengan memperbaiki cara dalam mengajar agar murid benar-benar memahami materi yang disampaikan sehingga murid bisa masuk universitas negeri yang mereka inginkan.

Guru tidak hanya mengajarkan ilmu pengetahuan tetapi guru juga memiliki tugas untuk mempersiapkan rancangan pembelajaran atau biasa disebut RPP (Rencana Pelaksanaan Pembelajaran) agar pembelajaran dapat berjalan efektif. Guru juga adalah seorang karyawan di sekolah maka guru harus mengikuti ketentuan yang ada di sekolah dengan datang tepat waktu, izin sesuai ketentuan yang sudah ditetapkan. Profesi guru di Indonesia diatur dalam Permendikbud RI No.15 tahun 2018 tentang pemenuhan beban kerja guru, kepala sekolah, dan pengawas sekolah memiliki pelaksanaan beban kerja selama 37,5 (tiga puluh tujuh koma lima) jam kerja efektif. Dan untuk pelaksanaan pembelajaran sebagaimana dimaksud dipenuhi paling sedikit 24 jam tatap muka per minggu dan paling banyak 40 jam per minggu. Guru memiliki jam kerja dari pukul tujuh pagi hingga setengah tiga sore dari Hari Senin sampai Jumat. Pada praktiknya, guru juga harus menghadapi siswa – siswa dengan perilaku dan karakter yang berbeda-beda dengan segala keunikannya. Dan guru juga harus menghadapi tuntutan pekerjaan yang harus dijalani. Wade dan Travis (2007) menjelaskan bahwa salah satu penyebab stress yakni masalah pekerjaan.

Kondisi ini akan berbeda ketika perempuan yang bekerja sebagai guru khususnya bagi perempuan yang sudah berumah tangga dan memiliki anak akan berisiko mengalami stress kerja karena mereka tidak hanya menjalankan satu peran namun dua peran yaitu sebagai guru di sekolah dan berperan juga sebagai istri serta ibu di rumah. Tentunya akan menghasilkan dua tuntutan yang berbeda, di rumah ibu berperan untuk memenuhi kebutuhan keluarga, merawat anak dan suami, memperhatikan pendidikan anak, dan mengurus rumah. Hal ini menuntut ibu untuk bisa mengatur waktu yang baik untuk menjalankan peran tersebut. Dengan banyaknya peran dan tanggung jawab yang diemban tentunya dapat menimbulkan stress pada guru yang mengarah kepada *burnout*. Hal ini diungkap dalam penelitian Rahmi & Nio (2021) yang berjudul

kejenuhan kerja (*burnout*) pada guru sekolah di Kota Solok, mengenai pengaruh *burnout* pada guru di Kota Solok, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *burnout* memiliki pengaruh 78 % dengan kategori tinggi. Dan sejalan dengan penelitian oleh Bintang & Rositawati (2022) yang berjudul studi deskriptif *burnout* pada guru yang melaksanakan pembelajaran jarak hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa guru yang mengajar di jenjang SMA/Aliah/Sederajat memiliki tingkat *burnout* yang tinggi.

Ditemukan kasus seorang guru SMAN 1 Halmahera Utara yang merupakan guru mata pelajaran sejarah Indonesia, memukul salah satu siswa saat proses belajar berlangsung karena siswa tersebut menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru dengan tidak serius diakhir jawabannya. Guru tersebut menampar siswa tersebut sebanyak kurang lebih 6 kali dan mengancam akan memukul siswa dengan kursi (Liputan-Malut.com, 2021). Fenomena di atas diduga terjadi karena guru mengalami *burnout*.

Menurut Freudenberger & Herbert (2015) mendefinisikan *burnout* sebagai akibat dari menurunnya kekuatan dan adanya kelelahan yang alami individu dalam menghadapi masalahnya. Pada dasarnya *burnout* bisa dirasakan oleh siapa saja, terutama pada seseorang yang memiliki pekerjaan lanjutan seperti ibu yang berprofesi guru. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fyana & Rozali (2020) dengan judul perbedaan *burnout* yang ditinjau dari jenis kelamin pada karyawan Bank ABC. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan *burnout* ditinjau dari jenis kelamin pada karyawan Bank ABC. Perempuan bisa dikatakan memiliki kecenderungan mengalami *burnout* dibandingkan laki-laki karena perempuan memiliki keharusan untuk menjaga serta mengurus suami dan anak, saat pekerjaan tersebut dijalankan dan mengganggu tuntutan-tuntutan yang dimilikinya dalam keluarga maka perempuan akan cenderung lebih mengembangkan sikap negatif terhadap pekerjaan.

Burnout memiliki dampak kepada seseorang baik secara fisik dan mental. Sahniz Fiera Fadhillah seorang dokter jiwa di RSJ Dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang, menjelaskan *burnout* dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental, berkurangnya kreativitas, sinis, frustrasi, kecewa, membenci pekerjaan, merasa gagal dan meragukan diri sendiri, merasa tidak ada yang membantu, kehilangan motivasi, dan merasa tidak puas akan pekerjaan. *Burnout* bisa menyebabkan perubahan pada kondisi fisik yaitu memicu rasa lelah, lemas sering sakit, nyeri otot, penurunan nafsu makan, hingga gangguan tidur di malam hari alias insomnia (Halodoc, 2019).

Guru dengan tingkah *burnout* tinggi akan mudah lelah sepanjang waktu, tidak bersemangat dalam bekerja, bekerja semauanya tidak mengikuti aturan, melampiaskan amarah dengan memukul anak murid. Interaksi dengan lingkungan sekitar pun berbeda yaitu selalu mementingkan diri sendiri, tidak peduli dengan

sekitar, menyendiri, sibuk dengan pekerjaannya, tidak bisa mengatur waktu. Pandangan terhadap dirinya pun selalu merasa tidak mampu, merasa diri tidak beruntung, selalu merasa orang paling susah didunia. Sedangkan guru dengan tingkat *burnout* rendah yaitu selalu memiliki ide baru dalam pembelajaran di kelas, memberikan suasana yang nyaman untuk murid, semangat kerja tinggi, selalu bangga dengan pencapaian yang sudah diraih dalam dirinya, selalu memandang permasalahan sebagai pembelajaran diri, berinteraksi baik dengan murid dan orangtua.

Diduga faktor yang membuat guru mengalami *burnout* adalah regulasi emosi. Hal ini didukung yang dikatakan oleh Sullivan (1989) bahwa salah satu faktor *burnout* yaitu faktor individu yang merupakan kemampuan dalam mengendalikan emosi. Greenberg (1999) menjelaskan regulasi emosi adalah kemampuan seseorang untuk menilai, mengatasi, mengelola, dan mengungkapkan emosi yang tepat dalam rangka mencapai keseimbangan emosional. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Purna (2020) tentang gambaran regulasi emosi guru di Kota Padang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan regulasi emosi guru di Kota Padang tinggi sehingga guru mampu memonitoring dan mengevaluasi emosi. Manfaat regulasi emosi yaitu mengatur emosi negatif dan positif, mengendalikan emosi, dan menguasai situasi stress yang menekan (Gross & Thompson, 2006).Regulasi emosi juga menurunkan stres kerja seperti yang dikemukakan oleh Febrinan & Prastuti (2020) tentang peran regulasi emosi terhadap stres kerja guru sekolah dasar. Hasil menunjukkan bahwa regulasi emosi memberikan peran sebesar 29.2% terhadap stres kerja guru.

Guru dengan regulasi emosi tinggi memiliki kemampuan untuk menyadari emosi yang dirasakan seperti sedang sedih, marah atau kecewa. Ketika memiliki tuntutan pekerjaan yang banyak tidak akan melampiaskan rasa kesalnya kepada pihak keluarga, memiliki semangat dalam bekerja walaupun harus mengajar dalam jam-jam yang panjang, mampu mengatasi siswa dengan kemampuan belajar yang berbeda-beda, tidak ragu dalam mengambil keputusan, tidak terlalu terhanyut dengan perasaan yang dirasakan, mampu mencari solusi yang efektif dalam menyelesaikan masalah, dan selalu berpikir sebelum bertindak. Sedangkan guru dengan regulasi emosi rendah adalah ledakan marah yang berlebihan dan salah satu bentuk kemarahan guru yang dapat dilihat adalah dari kata yang dikeluarkan, ekspresi serta hukuman fisik yang hanya dijadikan sebagai lampiasan emosi. Selain itu selalu protes, cepat menyerah, selalu menyalahkan keadaan, berperilaku negatif seperti memukul, membentak dan mencubit anak murid, merasa diri paling susah, mementingkan diri sendiri, menjauhi lingkungan. Hal-hal yang disebutkan ini yang menimbulkan *burnout* tinggi.

Penelitiannya sebelumnya yang dilakukan oleh Kasih (2021) meneliti tentang “Hubungan Antara Regulasi Emosi Dan *Burnout* Pada Guru SMAN Di Wilayah Kota Yogyakarta”. Penelitian dilakukan dengan melihat hubungan antara dua startegi

regulasi emosi yaitu *cognitive reappraisal* dan *emotion suppression* dengan tiga dimensi *burnout* yaitu *emotion exhaustion*, *depersonalisation*, dan *reduce personal accomplishment*. Hasil dari penelitian ini yaitu adanya hubungan negatif signifikan antara regulasi emosi strategi *cognitive reappraisal* dengan tiga dimensi *burnout*. Selain itu terdapat penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Larasati (2023) yaitu tentang “Pengaruh beban kerja dan regulasi emosi terhadap *burnout* pada karyawan produksi PT Madu Sumbawa Alami Bekasi”, menyatakan bahwa regulasi emosi berpengaruh negatif terhadap *burnout*.

Berdasarkan uraian diatas, penelitian sebelumnya hanya membahas terkait hubungan antara regulasi emosi dan *burnout*. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang melihat pengaruh dari regulasi emosi terhadap *burnout* dengan judul “Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap *Burnout* Pada Ibu Yang Berprofesi Guru SMA”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dibahas, maka rumusan masalah yang diajukan peneliti adalah “Apakah regulasi emosi berpengaruh terhadap *burnout* pada ibu yang berprofesi guru SMA ?”

1.3 Tujuan dan Manfaat Penelitian

1.3.1 Tujuan penelitian

Tujuan pada penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh regulasi emosi terhadap *burnout* pada ibu yang berprofesi guru SMA.

1.3.2 Manfaat Penelitian

A. Manfaat Teoritis :

Manfaat penelitian ini diharapkan memberikan sumbangsih teoritis yang berkaitan dengan teori mengenai regulasi emosi dan *burnout* bagi peneliti – peneliti selanjutnya.

B. Manfaat Praktis :

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi guru tentang pentingnya meningkatkan regulasi emosi yang bermanfaat untuk menurunkan tingkat *burnout*.