

HUBUNGAN *SELF ESTEEM* DAN *SELF EFFICACY* DENGAN *BURNOUT* PADA GURU SEKOLAH DASAR PADA SAAT PANDEMI COVID 19

*The Relationship Of Self Esteem And Self Efficacy With Burnout In
Elementary School Teachers During The Covid-19 Pandemic*

**Irmayani¹, Rosita Ginting², Sri Melda Br Bangun³, Anggi Isnani
Prinduri⁴, Raisha Octavariny⁵, Riris Hotnauli Manurung⁶**

INSTITUT KESEHATAN MEDISTRA LUBUK PAKAM

Jl. Sudirman No.38 Lubuk Pakam Kec. Lubuk Pakam Kab. Deli Serdang

Email: irmayani_ph06@yahoo.com

DOI: 10.35451/jkf.v5i1.1373

Abstrak

Burnout merupakan sindrom kelelahan kerja yang berkepanjangan yang ditandai dengan kelelahan fisik, mental dan emosional yang diakibatkan oleh banyaknya tanggung jawab dari suatu pekerjaan yang harus dikerjakan pada kurun waktu tertentu. *Burnout* dengan *Self Esteem* dan *Self Efficacy* memiliki peran yang sangat signifikan dimana semakin tinggi *Self Esteem* dan *Self Efficacy* akan mengakibatkan semakin rendahnya risiko mengalami *Burnout*. Menjelaskan hubungan *Self Esteem* dan *Self Efficacy* dengan *Burnout* pada Guru di SD Swasta RK 4 dan UPTD SD Negeri No. 122371 Kota Pematangsiantar selama Pandemi Covid 19 merupakan tujuan dari penelitian ini. Metode yang digunakan yaitu kuantitatif asosiatif dengan rancangan potong lintang. Seluruh guru dari SD Swasta RK 4 dan UPTD SD Negeri No. 122371 Kota Pematangsiantar dijadikan populasi pada penelitian dan sampel ditarik dengan teknik *purposive sampling* serta sampel pada penelitian ini sebanyak 30 orang. Data penelitian dikumpulkan dengan cara memberikan kuesioner kepada responden penelitian. Uji chi square digunakan untuk mengolah data hasil penelitian. Ditemukannya hubungan antara *Burnout* dengan *Self Esteem* ($p = 0,029 < \alpha = 0,05$) dan ditemukannya hubungan antara *Burnout* dengan *Self Efficacy* ($p = 0,002 < \alpha = 0,05$) pada penelitian ini. Sebaiknya guru mengevaluasi ulang tujuan karir dan menentukan prioritas, mengambil cuti untuk beristirahat, meningkatkan *Self Esteem* dan *Self Efficacy*, dan sharing mengenaikeluhan yang dialami dengan orang – orang terdekat bahkan jika perlu bisa melakukan konseling dengan tenaga ahli seperti psikolog.

Kata Kunci: *Burnout*, *Self Esteem*, dan *Self Efficacy*

Abstract

Burnout is a prolonged work fatigue syndrome characterized by physical, mental and emotional exhaustion caused by the many responsibilities of a job that must be done in a certain period of time. *Burnout* with *Self Esteem* and *Self Efficacy* has a very significant role where the higher *Self Esteem* and *Self Efficacy* will result in a lower risk of experiencing *Burnout*. Explaining the relationship between *Self Esteem* and *Self Efficacy* with *Burnout* to Teachers at

RK 4 Private Elementary School and Public Elementary School UPTD No. 122371 Pematangsiantar City during the Covid 19 Pandemic is the purpose of this research. The method used is quantitative associative with a cross-sectional design. All teachers from RK 4 Private Elementary School and UPTD Public Elementary School No. 122371 Pematangsiantar City was used as the population in the study and the sample was drawn by purposive sampling technique and the sample in this study was 30 people. Research data were collected by giving questionnaires to research respondents. The chi square test is used to process the research data. Found a relationship between Burnout and Self Esteem ($p = 0.029 < = 0.05$) and found a relationship between Burnout and Self Efficacy ($p = 0.002 < = 0.05$) in this study. Teachers should re-evaluate career goals and determine priorities, take time off to rest, improve Self Esteem and Self Efficacy, and share complaints experienced with those closest to them, even if necessary can do counseling with experts such as psychologists.

Keyword : Burnout, Self Esteem, dan Self Efficacy

1. PENDAHULUAN

Burnout merupakan suatu kondisi lelah mental dan emosi yang disebabkan oleh tekanan yang tinggi dari suatu tanggung jawab yang diperankan dan kurangnya sumberdaya untuk menyelesaikan tanggung jawab yang diberikan. *Burnout* pada aspek kelelahan emosi berdampak pada energi emosional yang berkurang dan hilangnya semangat. Pada aspek prestasi pribadi, *burnout* berdampak pada ketidakmampuan untuk melaksanakan tugas secara profesional yang berakibat penurunan produktivitas (Dworkin, 1987).

Salah satu cara mengatasi *Burnout* dari diri sendiri yaitu melalui *Self Esteem* atau harga diri. *Self Esteem* yang lebih tinggi lebih sering dikaitkan dengan kesuksesan di semua bidang kehidupan, dan *Self Esteem* yang rendah dianggap menyiratkan depresi dan kecemasan. Selain *Self Esteem* ada juga *Self Efficacy* yang menjadi cara lain dari diri sendiri untuk mengatasi emotional *Burnout*.

Penelitian Nubilar, et al tahun 2021 menyatakan bahwa guru yang mengalami *Burnout* selama masa

pandemic mengatakan bahwa *Self Efficacy* memiliki korelasi dengan *Burnout* dimana semakin tinggi *Self Efficacy* maka semakin rendah guru mengalami *Burnout*.

Pada survey awal yang dilakukan di SD Swasta RK 4 dan UPTD SD Negeri No. 122371 ditemukan bahwa selama masa awal pandemi para guru memberikan pembelajaran secara daring kepada siswa. Mengajar secara daring selama kurang lebih 2 tahun ini berisiko *Burnout* pada guru. Hal ini sejalan dengan gejala yang mereka alami. Guru kelelahan dimasa awal pandemi karena mereka harus lebih cepat beradaptasi dengan mengajar online daripadasiswa/i harus belajar dan mampu membuat bahan pembelajaran online dan berada di depan komputer lebih lama, pekerjaan menjadi monoton, mereka harus membuat sistem pembelajaran baru yang sangat berbeda dari sebelum pandemi dan bahkan mereka juga mengalami kekhawatiran jika mereka dan keluarga tertular Covid 19. Namunada juga beberapa guru yang merasa bahwa mereka adalah harapan bagi para siswa/i dalam menimba ilmu

sehingga merasa harus lebih baik lagi dalam mengajar selama pandemi dan tetap memperhatikan siswa/i nya meskipun secara *online*.

2. METODE

Penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi dan desain potong lintang digunakan pada penelitian (Sugiyono, 2018). Seluruh guru SD Swasta RK 4 dan guru UPTD SD Negeri No. 122371 yang berjumlah 39 orang dijadikan populasi pada penelitian dan sebanyak 30 orang guru SD dijadikan sampel dengan menggunakan teknik sampel yaitu *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan cara memberikan kuesioner *Korean Version Burnout Syndrome Scale* (KBOSS), *Rosenberg Self Esteem Scale* (RSES) dan *General Self Efficacy Scale* (GSES) kepada setiap sampel yang terpilih. Selanjutnya data diolah menggunakan *uji chi square* pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=5\%$). Pengambilan kesimpulan dari olah data yang dihasilkan dengan ketentuan jika nilai $p < \alpha$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan di antara kedua variabel yang dianalisis.

3. HASIL

Hasil penelitian yang telah dilakukan kepada 30 orang responden, dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Guru di SD Swasta RK 4 dan UPTD SD Negeri No. 122371 Pematangsiantar

No	Jenis Kelamin	f	%
1	Laki - laki	7	23,3
2	Perempuan	23	76,7
Total		30	100,0
No	Usia	f	%
1	25 - 35 Tahun	10	33,3
2	36 - 46 Tahun	7	23,3
3	47 - 57 Tahun	10	33,3
4	58 - 68 Tahun	3	10,0
Total		30	100,0
No	Status Pernikahan	f	%

1	Menikah	24	80,0
2	Belum Menikah	6	20,0
Total		30	100,0
No	Sifat Pekerjaan	f	%
1	Menetap	20	66,7
2	Honor	10	33,3
Total		30	100,0
No	Jam Kerja	f	%
1	21 - 30 Jam	19	63,3
2	31 - 40 Jam	11	36,7
Total		30	100,0

Dapat dijelaskan dari tabel 1 bahwa responden mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 23 orang (76,7%), mayoritas berada di usia 25 - 35 tahun dan 47 - 57 tahun yang masing - masing sebanyak 10 orang (33,3%), mayoritas memiliki status pernikahan menikah sebanyak 24 orang (80,0%), mayoritas bekerja sebagai guru tetap sebanyak 20 orang (66,7%), dan mayoritas bekerja selama 21 - 30 jam per minggunya sebanyak 19 orang (63,3%).

Tabel 2. Distribusi *Burnout* pada Responden di SD Swasta RK 4 dan UPTD SD Negeri No. 122371 Pematangsiantar

No	Kategori	f	%
1	<i>Burnout</i>	7	23,3
2	Tidak <i>Burnout</i>	23	76,7
Total		30	100,0

Pada tabel 2 dijelaskan bahwa mayoritas responden tidak mengalami *Burnout* sebanyak 23 orang (76,7%).

Tabel 3. Distribusi *Self Esteem* pada Responden di SD Swasta RK 4 dan UPTD SD Negeri No. 122371 Pematangsiantar

No	Kategori	f	%
1	<i>Self Esteem</i> Rendah	19	63,3
2	<i>Self Esteem</i> Tinggi	11	36,7
Total		30	100,0

Dari tabel 3 dijelaskan bahwa mayoritas responden memiliki *Self Efficacy* yang rendah sebanyak 19 orang (63,3%).

<i>Self Efficacy</i> Rendah	4	23,5	13	76,5	17	100,0
<i>Self Efficacy</i> Sedang	0	0	10	100,0	10	100,0
<i>Self Efficacy</i> Tinggi						

Tabel 4. Distribusi *Self Efficacy* pada Responden di SD Swasta RK 4 dan UPTD SD Negeri No. 122371 Pematangsiantar

No	Kategori	F	%
1	<i>Self Efficacy</i> Rendah	3	10,0
2	<i>Self Efficacy</i> Sedang	17	56,7
3	<i>Self Efficacy</i> Tinggi	10	33,3
Total		30	100,0

Dari tabel 4 dijelaskan bahwa mayoritas responden memiliki *Self Efficacy* yang sedang sebanyak 17 orang (56,7%).

Tabel 5. Hubungan *Self Esteem* dengan *Burnout* pada Guru di SD Swasta RK 4 dan UPTD SD Negeri No. 122371 Pematangsiantar

Kategori <i>Self Esteem</i>	Kategori <i>Burnout</i>				Total		p
	<i>Burnout</i>		Tidak <i>Burnout</i>				
	n	%	n	%	N	%	
<i>Self Esteem</i> Rendah	7	36,8	12	63,2	19	100,0	0,029
<i>Self Esteem</i> Tinggi	0	0	11	100,0	12	100,0	

Tabel 5 menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara *self esteem* dengan *burnout* (p=0,029)

Tabel 6. Hubungan antara *Self Efficacy* dengan *Burnout* pada Guru di SD Swasta RK 4 dan UPTD SD Negeri No. 122371 Pematangsiantar

Kategori <i>Self Efficacy</i>	Kategori <i>Burnout</i>				Total		p
	<i>Burnout</i>		Tidak <i>Burnout</i>				
	n	%	n	%	n	%	
<i>Self Efficacy</i> Rendah	3	100,0	0	0	3	100,0	0,002

Tabel 6 menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara *self efficacy* dengan *burnout* (p=0,002).

4. PEMBAHASAN

Dijelaskan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *self esteem* dengan *burnout* pada guru di SD Swasta RK 4 dan UPTD SD Negeri No. 122371 Pematangsiantar. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian Andriany, dkk (2021) yang menyebutkan bahwa terdapat korelasi signifikan antara *self-esteem* dengan *burnout* yaitu responden dengan *Self Esteem* rendah cenderung mengalami *Burnout* berat. Hasil observasi pada guru yang memiliki *self-esteem* rendah dan mengalami *burnout* menunjukkan kondisi guru selama penelitian yang sulit menolak atau berkata tidak pada orang lain dan membandingkan hasil kerja diri sendiri dengan orang lain sehingga hal tersebut menjadi pemicu guru berfokus pada pencapaian orang lain yang akhirnya menjadikan guru merasa tidak puas, tertekan dan *burnout*.

Adanya korelasi antara *self-efficacy* dengan *burnout* pada guru di SD Swasta RK 4 dan UPTD SD Negeri No. 122371 Pematangsiantar dimana *burnout* yang tinggi pada guru menyebabkan semakin rendah *self-efficacy*. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Pereira., et al tahun 2021 yang menyebutkan bahwa kecenderungan *self-efficacy* rendah yang dimiliki oleh guru akan menyebabkan *burnout* yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan *self-efficacy* tinggi yang dimiliki oleh guru. Hasil penelitian lain yang mendukung yaitu

penelitian Henrique et al (2021) yang mengatakan bahwa terdapat korelasi negatif antara *Burnout* dengan *self esteem* dan *self efficacy* pada guru di Brazil dimana guru yang mengalami *Burnout* tinggi memiliki *self esteem* dan *self efficacy* yang rendah dan guru yang mengalami *burnout* yang rendah memiliki *Self esteem* dan *self efficacy* yang tinggi. Berdasarkan hasil observasi yang mayoritas guru memiliki *self efficacy* sedang cenderung ke tinggi tidak mengalami *burnout*. Hal ini sesuai dengan kondisi guru selama penelitian yang mampu menyelesaikan tugas yang diberikan kepala sekolah dengan baik sesuai dengan *deadline* yang telah ditentukan dalam artian guru mampu *manage* diri untuk setiap tugas yang diberikan sehingga lebih terorganisir dan meminimalkan stress akibat pekerjaan yang ditumpuk.

5. KESIMPULAN

Dari penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi signifikan *self esteem* dan *self efficacy* dengan kejadian *burnout* pada guru di SD Swasta RK 4 dan UPTD SD Negeri No. 122371 Pematangsiantar.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriany, dkk. (2021). Hubungan antara Subjective Well-Being dengan *Burnout* pada Guru Anak Berkebutuhan Khusus selama Pandemi Covid-19.
- Dworkin, AG. (1987). *Teacher Burnout in Public Schools*. United State of New York: State University of New York Press
- Henrique, et al. (2021). *Burnout, Organizational Self-Efficacy and Self-Esteem among Brazilian Teachers during the COVID-19 Pandemic*. *Investigation in Health, Psychology, and Education*, 11.
- Nubilar., et al. (2021). *Stress and Burnout in Teachers During Times of Pandemic*. *Frontiers in Psychology*, 12(756007).
- Pereira., et al. (2021). *Burnout, Organizational Self-Efficacy and Self-Esteem among Brazilian Teachers during the COVID-19 Pandemic*. *Investigation in Health, Psychology, and Education*, 11.
- Sugiyono (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung :Alfabeta.