

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Peningkatan tenaga kerja wanita pada lapangan pekerjaan dalam survey angkatan kerja (Sakernas) yang dilakukan oleh badan pusat statistik (BPS) diperoleh tenaga kerja wanita di Indonesia mengalami peningkatan pada tahun 2021 yang sebelumnya di tahun 2020 sejumlah 34,65% di tahun 2021 mengalami kenaikan menjadi 36,20% hal ini menunjukkan bahwa wanita yang bekerja semakin semakin tinggi pada 2020-2021 sehingga semakin banyak ibu rumah tangga yang bekerja dengan alasan masing-masing.<sup>1</sup>

Pekerja wanita yang secara kronis berada di bawah tekanan yang berlebihan dapat menyebabkan stres. Penelitian Nink tahun 2015 di Jerman menunjukkan bahwa 8% karyawan merasakan stres kerja dalam 30 hari. Stres kerja ini tidak hanya dapat mempengaruhi tempat kerja, tetapi juga kehidupan pribadi pekerja, seperti memburuknya hubungan keluarga dan persahabatan. Keluhan yang dirasakan pekerja saat mengalami stres kronis antara lain kelelahan saat bangun pagi, perasaan bersalah saat bekerja dan penurunan performa kerja, kondisi yang mengindikasikan *burnout*.<sup>2</sup>

Pembahasan mengenai *burnout* menurut Maslach, orang yang mengalami *burnout* biasanya terjadi pada pekerjaan pelayanan masyarakat seperti guru, perawat polisi dan pekerja sosial. Studi Kleber dan Ensmann tahun 2018 menemukan bahwa 43 persen kelelahan terjadi di antara perawat, 32 persen di antara guru, 4

---

<sup>1</sup> Krisnia Ken Tantri, "Peran *work family balance* dengan perhatian terhadap pendidikan anak pada ibu bekerja", *Jurnal pendidikan dan Keislaman*, 2(2021), 2.

<sup>2</sup> Keksi Girindra Swasti, *ibid*.

persen di antara pekerja sosial, dan 2 persen di antara pekerja lainnya. Persentase ini menunjukkan bahwa *burnout* guru menempati urutan kedua dalam industri pengabdian masyarakat.<sup>3</sup>

Peneliti tertarik membahas terkait guru dengan intensitas 32% terjadinya *burnout*, adanya data mengenai jumlah guru dari Kementerian pendidikan dan kebudayaan terdapat 2.906.239 guru di Indonesia, jumlah ini merupakan yang terbesar karena hampir menyentuh angka 3 juta. Data Kemendikbud juga melaporkan mayoritas guru berasal dari generasi milenial dengan rentan usia 30 hingga 39 tahun dengan banyak 851.316 guru, setara 29,9% dari guru di Indonesia.<sup>4</sup>

Berbicara mengenai jumlah guru, di Indonesia beberapa waktu lalu tepatnya pada tanggal 24 juni 2022 ada berita viral dimana ada sebuah video yang memperlihatkan seorang guru tampak marah viral di media sosial, di duga guru tersebut marah karena sang murid bandel bahkan sampai kesalnya gutu tersebut mengangkat meja diketahui sosok pria dalam video tersebut berasal dari SMK Al-Iman Lampung bernama Fajrul Islam.<sup>5</sup>

Berita lainnya di Liputan 6 mengenai fenomena guru di Indonesia yaitu terdapat 4 kasus guru mencubit murid, 4 kasus pencubitan tersebut di rentan waktu sekitar 2016 hingga 2019. Alasan pencubitan siswa mulai dari siswi kedapatan asyik bermain telepon genggam, ada anak yang gaduh di dalam kelas, karena tidak mengikuti ibadah sholat dhuha dan ada pula anak yang tidak mau mendengar guru

---

<sup>3</sup> Izzati Rahmi, Suci Rahma Nio, “*Burnout Work in school teacher in Solok city* kejenuhan kerja (*burnout*) pada guru sekolah di kota Solok”, *jurnal pendidikan tambusai*, 3 (2021), 4316.

<sup>4</sup> Monavia Ayu Rizaty, “Ada 3,36 Juta guru dan tenaga kependidikan pada awal 2022”, <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/01/25/ada-336-juta-guru-dan-tenaga-kependidikan-pada-awal-2022>, 25 Januari 2022, diakses tanggal 22 Juli 2022.

<sup>5</sup> Reza Dwi Wijayanti, “Viral aksi guru marah-marah di depan murid bandel hingga angkat meja, siswa lain malah menertawakan”, *Tribunsolo.com*, <https://solo.tribunnews.com/2022/06/24/viral-aksi-guru-marah-marah-di-depan-murid-bandel-hingga-angkat-meja-siswa-lain-malah-menertawakan>, 24 Juni 2022. Diakses tanggal 23 Juli 2022.

sama sekali hingga akhirnya guru mencubit siswa. Kasus kekerasan guru tidak hanya ada pada pencubitan siswa saja pada tahun 2018 terdapat oknum guru di Surabaya viral di media sosial dimana dia menampar dan membenturkan siswa ke dinding.<sup>6</sup>

Berita dari guru di atas adalah kemungkinan terjadi *burnout* guru, dimana guru mengalami sinisme, yang mengacu pada perasaan depersonalisasi, yang dapat bermanifestasi sebagai individu yang mudah marah, diliputi oleh emosi negatif, dan individu yang cenderung acuh tak acuh. terhadap lingkungan mereka dan sikap impersonal terhadap orang lain.<sup>7</sup>

Klasifikasi guru yang ada di Indonesia terbagi menjadi dua yakni PNS dan guru Honorer, menjadi rahasia umum bagaimana posisi guru honorer dalam satuan kerja terkait dengan hak gaji yang mereka peroleh. Setiap daerah mengalami perbedaan gaji sebagai perbandingan misal di Banjarmasin guru honorer menerima gaji perbulan Rp. 75.000/bulan, di Bekasi Rp. 1.000.000/bulan berbeda dengan PNS yang menerima gaji lebih tinggi.<sup>8</sup> Gaji yang tergolong sedikit dan tidak memenuhi kebutuhan hidup membuat guru honorer tidak terjamin dalam kesejahteraan hidup, adapun permasalahan lain yang dialami oleh guru honorer yakni status yang tidak jelas, kesejahteraan rendah dan kualitas. Dari hal tersebut dikhawatirkan guru honorer tidak akan bekerja maksimal ataupun meningkatnya *absenteeism* ataupun memilih pekerjaan lain.<sup>9</sup>

---

<sup>6</sup> Agustina Melani, "4 kasus guru cubit murid yang serupa di Surabaya", *Liputan6.com*, <https://m.liputan6.com/surabaya/read/4020582/4-kasus-guru-cubit-murid-yang-serupa-di-surabaya>, 24 Juli 2019, diakses tanggal 22 Juli 2022.

<sup>7</sup> Lailatul Muflihah, "Pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap *burnout* akademik selama pandemi", *Character: Jurnal penelitian Psikologi*, 2 (2021), 202.

<sup>8</sup> Hilmi Fauzi dan Djunawir Syafar, "Studi tentang kebijakan guru honore sekolah dasar di Yogyakarta", *jurnal manajemen pendidikan Islam*, 2 (Agustus 2017), 164.

<sup>9</sup> Tita Tri Antika Pangestu, dkk., "Permasalahan guru honorer terkait kebijakan penghentian rekrutmen guru PNS dan PPPK", *Jurnal Inovasi Penelitian*, 4 (September 2021), 1134.

Dari hasil observasi yang dilakukan kepada 5 guru sekolah dasar di Kota Kediri, 3 orang guru mengatakan sering mengalami kelelahan fisik dimana ketika bangun tidur di pagi hari merasakan pegal-pegal dan merasa tidak bersemangat untuk berangkat ke sekolah, selain itu beliau mengatakan bahwa beliau sering tidak fokus, kadang marah-marah dikelas bahkan menggebrak meja ketika siswa gaduh maupun sulit untuk diberi tahu, 2 guru lainnya mengatakan jika mereka jatuh sakit karena adanya tekanan pekerjaan dan lingkungan tempat bekerja akhirnya mereka memutuskan tidak masuk bekerja.<sup>10</sup>

Hasil observasi menunjukkan adanya indikasi *burnout* dimana adanya kelelahan dan *absenteeism*, menurut Usman, S dkk, dalam *survey world development report* tahun 2004 menunjukkan tingkat kemangkiran guru sebesar 19%, kemangkiran merupakan indikasi seseorang sedang mengalami *burnout* dimana seseorang menarik diri dari lingkungannya bekerja dan menjaga jarak pada murid. Hasil penelitian Usman, S dkk, dengan besar kemangkiran 19% merupakan hasil yang tergolong tinggi jika dibanding dengan negara-negara berkembang Asia.<sup>11</sup>

Penelitian ini berfokus pada *burnout* guru sekolah dasar di Kota Kediri, temuan awal yaitu memilih guru SD karena tugas mengajar guru sekolah dasar serba sama atau tetap di kelas itu. Dibandingkan dengan guru sekolah menengah maupun sekolah menengah atas. Guru sekolah dasar diuntut dapat menguasai seluruh materi yang berbeda untuk mengajar pada murid dan pada sekolah dasar menjadi pondasi utama dalam peningkatan SDM harus menjadi isu utama. Pendidikan dasar merupakan pondasi utama karena anak berada pada tahap

---

<sup>10</sup> Wawancara Guru Sekolah Dasar Kota Kediri, 15 Februari 2020.

<sup>11</sup> Veren Wendy Warella dan Tri Ratnawati, "Dukungan Sosial dengan *Burnout* pada guru di masa pandemi *covid-19*", *Jurnal Fenomena*, 1 (April 2021), 8.

operasional konkret, yang mencerminkan keterbatasan pengetahuan mereka tentang dunia nyata. Pada tahap ini, anak dapat membentuk konsep, melihat hubungan dan memecahkan masalah.

Pembahasan mengenai seseorang yang mengalami *burnout*, mungkin tidak lepas dari faktor-faktor yang menyebabkan indikasi *burnout*, salah satu indikasi penyebab munculnya *burnout* ialah beban kerja. Hart dan Stavland menunjukkan bahwa beban kerja tidak berpusat pada tugas, tetapi berpusat pada orang. Beban kerja terdiri dari dua dimensi, beban kerja fisik, yang meliputi aktivitas fisik dan usaha yang diperlukan untuk menyelesaikan pekerjaan, dan beban kerja mental dan emosional yang diperlukan, yang meliputi tekanan waktu di tempat kerja, rasa tidak aman, dan kesuksesan di tempat kerja.<sup>12</sup>

Beban kerja bervariasi berdasarkan jenis kelamin, dan secara umum, guru perempuan cenderung memiliki beban kerja yang lebih tinggi dibanding guru laki-laki, dengan skor rata-rata 4,01 berbanding 3,93. Beban kerja guru berupa tugas-tugas sekolah rutin yang guru perempuan lebih mampu uraikan dan laksanakan dengan benar, termasuk mengerjakan tugas tambahan. Bahkan PR tambahan sangat menyita waktu guru untuk menyelesaikan tugas utamanya. Tugas tambahan berada pada level tinggi, diberi tag 3.69.<sup>13</sup>

Sedangkan dari segi usia dan masa kerja, guru dengan masa kerja 51-60 tahun dan 21-30 tahun memiliki masa kerja yang panjang, hal ini menandakan bahwa kemampuan manajemen tugas seseorang dapat berjalan dengan baik.

Pengalaman demi pengalaman mengajarkan manusia untuk berbuat baik. Hal ini

---

<sup>12</sup> Niag Wahdaniyag dan Miftahuddin, "Pengaruh *Hardiness*, beban kerja dan faktor demografi terhadap stres kerja guru", *Tazkiya Journal of Psychology*, 1 (April 2018), 72.

<sup>13</sup> Bambang Rudyanto, dkk, "Pengaruh beban kerja dan kejenuhan kerja (*burnout*) terhadap motivasi kerja guru di Yayasan Pendidikan Cendana", *Jurnal JUMPED (Jurnal Manajemen Pendidikan)*, 12 (2021), 165-166.

sesuai dengan apa yang dikutip Robbins dalam Bernhard Tewal, yang menyatakan bahwa masa kerja, yang diungkapkan dalam bentuk pengalaman kerja, tampaknya merupakan prediktor yang baik terhadap produktivitas karyawan.<sup>14</sup>

Hasil wawancara dengan guru sekolah dasar di Kota Kediri, diketahui bahwa beban kerja guru saat ini cukup berat. Kurikulum yang berubah setiap tahun menuntut guru untuk menyelesaikan tugas dengan cepat, ditambah UUD yang mewajibkan guru mengajar tatap muka minimal 24 jam dalam seminggu. Guru tidak hanya bertanggung jawab untuk mengajar di kelas, memeriksa pekerjaan siswa dan mengembangkan rencana pembelajaran (RPP). Namun, guru juga bertanggung jawab atas prestasi akademik siswa, terutama ketika seorang guru ditunjuk sebagai guru kelas. Adanya sistem *e-rapport* menambah beban guru.

Guru perlu memasukkan nilai ke server komputer. Banyak juga guru yang menginap sebelum kelas tambahan karena komputer server bermasalah. Guru bukan sekedar guru, guru memiliki peran lain seperti ibu rumah tangga, mereka adalah peserta aktif dalam masyarakat, dan mereka adalah panutan kontribusi positif dan norma sosial di masyarakat. Beberapa guru juga mengeluhkan penyakit fisik seperti pusing dan sulit tidur. Persyaratan yang ada harus memaksa guru untuk tetap profesional.<sup>15</sup>

Selain beban kerja, *work family balance* perlu diperhatikan untuk menjaga seseorang tidak mengalami indikasi *burnout*. Menurut Greenhauss, Collins dan Shaw mengatakan definisi *work family balance* yaitu bahwa seberapa puas seseorang merasakan pada peran karir dan keluarga yang ia jalani. Penelitian Redwood di Inggris mengatakan bahwa organisasi yang mampu memberikan

---

<sup>14</sup> Ibid.,

<sup>15</sup> Wawancara Guru SD Kota Kediri 15 Februari 2021 – 14 Maret 2022.

motivasi pada karyawan baik masalah pekerjaan maupun kehidupan pribadi akan mendapatkan pendapatan 20% dari perusahaan. Pegawai yang mampu menyeimbangkan antara pekerjaan dan keluarga dapat menjadi individu yang lebih positif dan patuh dalam menjalankan tugas mereka masing-masing.<sup>16</sup>

Penelitian yang dilakukan oleh Tarigan dan Ratnaningsih, adanya kecenderungan wanita kesulitan dalam menyeimbangkan peran antara peran sebagai guru dan menjadi ibu rumah tangga. Adanya konflik peran tersebut terjadi ketika pekerjaan yang diterima di sekolah cenderung tinggi hasil yang di peroleh ialah 51.9% wanita yang mampu memenuhi *work family balance*.<sup>17</sup>

Hasil observasi pada guru sekolah dasar di Kota Kediri jam kerja yang ada pada disekolah reguler pada pukul 06.30 – 13.00 WIB pada hari senin hingga sabtu dan untuk sekolah *fullday school* 06.30 – 15.00 WIB pada hari senin hingga jum'at dan guru akan meninggalkan sekolah berselang 1-2 jam setelah semua murid pulang.<sup>18</sup>

Wawancara pada ibu Fadhia guru SDN Ngadirejo mengatakan bahwa beliau sering merasa bahwa pekerjaan yang dilakukan tidak sesuai dengan upah yang diterima karena beliau masih menjadi guru honorer, beliau memiliki 2 orang anak yang masih berusia 5 tahun dan 7 tahun yang masih harus diberikan perhatian lebih tetapi dengan banyaknya tugas dan hingga lembur beliau mengatakan merasa sedih ketika tidak memiliki cukup waktu pada anak-anaknya.<sup>19</sup> Fenomena ini juga dirasakan oleh Ibu Binti guru SDN Sukorame 3 beliau juga mengatakan merasa

---

<sup>16</sup> Cindy Febria Taringan dan Ika Zenita Ratnaningsih, "Hubungan antara *Work-Family Balance* dengan kepuasan kerja pada tenaga pendidik di Universitas X", *Jurnal Empati*, 3 (2018), 246.

<sup>17</sup> Tarigan, C. F & Ratnaningsih, I. Z, "Hubungan antara *Work-Family Balance* dengan kepuasan kerja, *Jurnal Empati*, 3 (2018), 244-251.

<sup>18</sup> Guru SD Kota Kediri 15 Februari 2021 – 14 Maret 2022.

<sup>19</sup>Wawancara Fadhia, Guru SDN Ngadirejo 3, 16 April 2021.

sedih ketika tidak bisa bermain dengan anak, bahkan stres ketika melihat anak-anak gaduh ketika tugas dari Sekolah belum terselesaikan dan pekerjaan rumah belum bisa dilakukan.<sup>20</sup>

Wawancara guru lainnya mengatakan beliau sering mengalami jatuh sakit, menurut penuturannya mengatakan penyebab terjadinya intensitas sakit dikarenakan adanya tekanan dari lingkungan sekitar seperti apapun yang dilakukan selalu salah ditambah tekanan dari pekerjaan dimana *deadline* pekerjaan yang harus segera diselesaikan, beberapa guru harus lembur hingga pukul 20.00 WIB disekolah dan ada yang membawa pulang untuk diselesaikan dirumah, pekerjaan yang dibawa pulang tentu saja mengganggu aktivitas dirumah hingga beberapa guru mengatakan terpaksa harus membiarkan anak untuk bermain sendiri bahkan pekerjaan rumah yang dibiarkan begitu saja hingga tugas selesai. Adanya masalah tersebut membuat beberapa guru sensitif hingga emosi ketika mengajar seperti memarahi siswa, memukul meja hingga ada yang tidak masuk bekerja.<sup>21</sup>

Peneliti tertarik untuk meneliti beban kerja, *work family balance* dan *burnout* karena hal serupa terjadi pada guru SD wanita di kota Kediri, ketertarikan tersebut didasari oleh hasil wawancara dengan beberapa guru sd di Kota Kediri yang menjelaskan mengenai *work family balance* untuk para pekerja wanita. Setiap hari para guru wanita SD menyelesaikan tugas-tugas dalam keluarga, seperti memasak, mengantar anak ke sekolah, mendidik anak dan bermain dengan anak. Saat berada di tempat kerja para guru wanita menyelesaikan tugas-tugas dalam pekerjaan seperti mengajar, mendidik siswa, dan lain-lain.

---

<sup>20</sup> Wawancara Ibu Binti, Guru SD Sukorame 3, 06 Agustus 2020.

<sup>21</sup> Wawancara Guru SD Kota Kediri, 01 Februari 2022.

Di Kota Kediri terdapat 137 sekolah dasar, Kota Kediri sendiri terbagi dalam tiga Kecamatan diantaranya Kecamatan Mojoroto ada 53 sekolah dasar, Kecamatan Kota 45 sekolah dasar dan Kecamatan Pesantren 40 sekolah dasar. Populasi pada penelitian ini 1526 populasi.

Berdasarkan pemaparan fenomena diatas peneliti mengambil penelitian ini guna membuktikan secara empiris adanya “Pengaruh beban kerja dan *Work-Family Balance* terhadap *burnout* pada guru SD wanita yang sudah menikah di Kota Kediri”

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah adalah deskriptif tentang ruang lingkup masalah, pembatasan dimensi dan analisis variabel yang tercakup didalamnya. Dengan demikian rumusan masalah tersebut sekaligus menunjukkan fokus pengamatan dalam penelitian. Ditinjau dari latar belakang masalah diatas, maka rumusa masalah pada penelitian ini yaitu :

1. Adakah pengaruh beban kerja terhadap *burnout* pada guru SD wanita di Kota Kediri ?
2. Adakah pengaruh *work family balance* terhadap *burnout* pada guru SD wanita di Kota Kediri ?
3. Adakah pengaruh Beban Kerja dan *Work-Family Balance* terhadap *burnout* pada guru SD wanita di Kota Kediri ?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan yang menjadi fokus penelitian. Adapun tujuan penelitian ini yaitu :

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Beban kerja terhadap *Burnout* pada Guru SD wanita di Kota Kediri.
2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Work Family Balance* terhadap *Burnout* pada guru SD wanita di Kota Kediri.
3. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Adakah pengaruh Beban Kerja dan *Work-Family Balance* terhadap *burnout* pada guru SD wanita di Kota Kediri.

#### **D. Kegunaan Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian yang sudah ditetapkan diatas maka penelitian ini memiliki kegunaan sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis Hasil dari penelitian ini diharapkan memberi sumbangsih terhadap keilmuan Psikologi khususnya Psikologi Industri dan Organisasi, kemudian diharapkan juga memperoleh penjelasan dan gambaran mengenai sejauh mana pengaruh beban kerja dan *work-family balance* terhadap *burnout* pada guru SD wanita yang sudah menikah di Kota Kediri.

2. Manfaat Praktis

- a. Guru sekolah dasar

Bagi Guru Wanita khususnya yang mengajar di Sekolah SD yang sudah menikah diharapkan dapat meningkatkan fokus dan komitmen untuk memajukan kualitas pendidikan di SD meskipun mempunyai peran ganda sebagai ibu rumah tangga dan wanita karir sehingga mampu membuktikan bahwa guru peran ganda juga dapat mengimbangi atau melebihi prestasi dari guru yang tidak memiliki peran ganda.

- b. Manajemen sekolah

Untuk Manajemen sekolah diharapkan lebih memperhatikan beban kerja dengan cara meningkatkan pengetahuan dan mengatur SDM, karena guru perlu menyeimbangkan beban kerja, Manajemen sekolah diharapkan dapat mempertahankan *work family family* secara konsisten terhadap guru wanita dan Manajemen sekolah diharapkan lebih memperhatikan *burnout* dengan cara diadakan refreasing seperti ada *outbond* ataupun kegiatan lainnya.

- c. Untuk peneliti selanjutnya yang tertarik dan ingin meneliti mengenai beban kerja dan *work family balance* dengan *burnout*, disarankan untuk mengurangi aitem yang gugur atau tidak valid dan sebaiknya menggunakan variabel lain karena beban kerja dan *work family balance* memiliki pengaruh kontribusi secara bersama-sama sebesar 28,1% terhadap variabel *burnout* dan sisanya 71,9% dipengaruhi variabel lain yang sehingga memungkinkan adanya variabel lain secara teoritis dapat menjelaskan pengaruh beban kerja dan *work family balance* terhadap *burnout*.

## **E. Hipotesis**

Penelitian ini meneliti apakah guru perempuan sekolah dasar dengan beban kerja tinggi dan kurangnya keseimbangan kerja-keluarga mengalami *burnout* secara langsung atau tidak langsung. *Burnout theory* menjelaskan bahwa jika karyawan mengalami kelelahan emosional atau rendah diri, maka kinerja yang baik tentu tidak akan tercipta. *Burnout* menyebabkan seseorang tidak memiliki tujuan dan tidak mampu memenuhi tuntutan pekerjaan. Menurut Maslach dan Leither aspek

*burnout* dibagi menjadi 3 dimensi yaitu *exhaustion*, sinisme dan penerimaan pribadi yang rendah.<sup>22</sup>

Aspek kelelahan dapat dilihat pada guru yang memenuhi kewajiban dengan berhubungan secara intensif pada siswa, rekan kerja dan keluarga di rumah. pekerjaan tersebut dapat memicu adanya beban kerja dan adanya ketidakseimbangan antara pekerjaan dan keluarga dirumah pada guru wanita oleh sebab itu adanya kelelahan sehingga dapat mengakibatkan stres yang berkepanjangan dan mengalami *burnout*.<sup>23</sup>

Aspek *burnout* yang kedua ialah sinis (*cynicism*) mengacu pada sikap kasar, negatif yang ditampilkan individu terhadap dirinya sendiri, orang lain pekerjaan maupun seputar kehidupannya. Sikap negatif berupa penarikan diri, mudah marah dan kehilangan idealisme.<sup>24</sup> Beban kerja memicu terjadinya gangguan kesehatan fisik, mental serta gangguan perilaku yang menimbulkan sikap negatif seperti menghindar dan menarik diri, selain beban kerja *work family balance* juga ada kaitannya jika *work family balance* tidak seimbang maka tingkat *absenteeism* meningkat dan tidak adanya komunikasi antar karyawan.<sup>25</sup>

Aspek *burnout* yang ketiga ialah, *low personal accomplishment* Waddill-Goas menyatakan bahwa beban kerja dapat mempengaruhi kesejahteraan guru. Kesejahteraan dan kinerja yang menurun karena beban kerja yang melebihi kapasitas yang dapat diterima guru dapat menyebabkan ketegangan fisiologis seperti peningkatan detak jantung dan perubahan perilaku seperti penurunan

---

<sup>22</sup> Maslach, Cristina dan Leiter, M. P, "Understanding burnout: New models", *The Handbook of stress and health*, 2 (2017), 35-56.

<sup>23</sup> Ibid, 36-56.

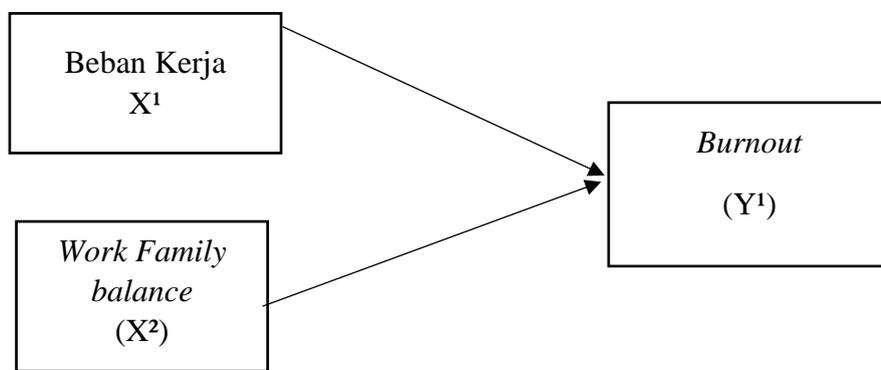
<sup>24</sup> Hapsarini Nelma, "Gambaran *burnout* pada profesional kesehatan mental", *JP3SDM*, 1 (2019), 12-13.

<sup>25</sup> Waddill-Goad, S. M, "Stress, fatigue and burnout in nursing", *Journal of Radiology Nursing*, 1 (2019), 44-46.

kecepatan kerja.<sup>26</sup> Menyeimbangkan peran di tempat kerja dan di rumah dapat menciptakan etos kerja yang baik, tetapi ketika seseorang bekerja terlalu keras, pekerjaan sering kali tidak selesai dan banyaknya pekerjaan yang dilakukan dapat mempengaruhi kehidupan pribadi seseorang dan membuat sulit untuk fokus dan kelelahan keduanya. fisik dan mental.<sup>27</sup>

Berdasarkan pemaparan diatas maka dapat ditarik hipotesis:

**Gambar 1. Kerangka Pemikiran Teoritis**



Pada pengujian hipotesis ini mengacu 2 jenis hipotesis penelitian, yaitu hipotesis nol (Ho) dan hipotesis cara lain (Ha). Adapun hipotesis pada penelitian ini adalah :

1. Ha : Terdapat pengaruh positif antara beban kerja dengan *burnout* guru SD wanita di Kota Kediri.

Ho : Tidak ada pengaruh positif yang antara beban kerja dengan *burnout* pada guru SD wanita di Kota Kediri.

2. Ha : Terdapat pengaruh positif antara *work family balance* dengan *burnout* guru SD di Kota Kediri.

---

<sup>26</sup> Ibid.,

<sup>27</sup> Cucuani dan Fitriyani, "Hubungan *Family Supportive supervisor behaviors* ditempat kerja dengan *work family enrichment* pada perempuan bekerja", *Jurnal perempuan, agama dan Jender*, 1 (2017), 1-12.

Ho : Tidak ada pengaruh positif antara *work family balance* dengan *burnout* guru SD wanita di Kota Kediri.

3. Ha : Terdapat pengaruh positif antara beban kerja dan *work family balance* terhadap *burnout* guru SD wanita di Kota Kediri.

Ho : Tidak ada pengaruh positif antara beban kerja dan *work family balance* terhadap *burnout* guru SD wanita di Kota Kediri.

#### **F. Asumsi Penelitian**

Hipotesis penelitian adalah pernyataan tentang sesuatu yang dijadikan landasan berpikir, yang kebenarannya dapat diuji dengan melakukan penelitian.<sup>28</sup> Dalam penelitian ini, peneliti berhipotesis bahwa terdapat pengaruh positif antar variabel X1 yakni Beban kerja dan X2 *Work-family balance* terhadap variabel Y *Burnout* pada guru SD wanita di Kota Kediri, yang artinya apabila Beban kerja dan *work-family balance* tinggi maka tinggi pula *Burnout* pada Guru SD Wanita di Kota Kediri. Ketiga variabel X1 (Beban kerja), X2 (*Work-family Balance*) dan variabel Y (*Burnout*) dapat diukur dengan menggunakan skala yang dapat mengukur tinggi rendahnya beban kerja, *Work Family Balance* dan *Burnout*.

#### **G. Penegasan Istilah**

Berupa definisi operasional dari variabel yang akan diteliti. Definisi operasional adalah definisi yang diperlukan dalam penelitian, dengan menghubungkan konsep atau struktur penelitian dengan gejala yang dialami.<sup>29</sup> Definisi operasional untuk masing-masing variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

---

<sup>28</sup> Yatim Riyanto, *Metodologi penelitian pendidikan*, (Surabaya: SIC, 2009), 13.

<sup>29</sup> Irawan Soehartono, *Metodologi Penelitian Sosial : Suatu Teknik Penelitian Bidang Kesejahteraan Sosial Dan Ilmu Sosial Lainnya* (Bandung : Remaja Rosdakarya, 1995), 29

Menurut Tarwaka beban kerja (*workload*) Dapat diartikan sebagai perbedaan antara *job ability* atau kemampuan dengan kebutuhan atau tuntutan pekerjaan yang harus dihadapi. Ciri-ciri pekerjaan orang ada dua yaitu daya mental dan daya fisik, sehingga setiap orang memiliki tingkat beban yang berbeda. Tingkat beban yang terlalu tinggi dapat menyebabkan penggunaan energi yang berlebihan untuk kerja fisik dan “*overstress*” untuk kerja mental, sedangkan intensitas beban yang terlalu rendah dapat menyebabkan kebosanan untuk kerja fisik dan kebosanan atau “*understress*” untuk kerja mental. Oleh karena itu, perlu diupayakan untuk mencapai tingkat intensitas beban yang optimal di antara kedua batas ekstrim tersebut, yang tentunya berbeda-beda pada setiap orang.<sup>30</sup>

Menurut Moore, karyawan yang mampu mencapai *work-family balance* akan memiliki komitmen organisasional yang lebih tinggi dan perilaku positif di tempat kerja, seperti berkurangnya kemauan untuk meninggalkan pekerjaan dan ketidakhadiran serta peningkatan produktivitas di tempat kerja. Ketika sebuah perusahaan atau organisasi berkomitmen untuk membantu karyawan menyeimbangkan kehidupan dan pekerjaan, kinerja meningkat secara signifikan dan menciptakan komitmen karyawan yang lebih besar terhadap organisasi, dan wanita yang berhasil menyeimbangkan peran ganda akan berdampak pada individu serta organisasi tempat mereka bekerja atau institusi individu yang bekerja.<sup>31</sup>

*Burnout* bukanlah suatu gejala baru, gejala *burnout* mendapat perhatian pada tahun 1970 pada golongan profesional melalui laporan media. *Burnout* terjadi apabila seseorang merasa kelelahan dari segi emosi maupun fisik dan

---

<sup>30</sup> Sri Zetli, “Hubungan beban kerja mental terhadap stres kerja tenaga kependidikan di Kota Batam”, *Jurnal Rekayasa Sistem Industri*, 2 (Mei 2019), 64.

<sup>31</sup> Aditya Yulyan Wijayanto dan Nailul Fauziah, “Kerja di genggamanmu keluarga di hatiku *Interpretative Phenomenological Analysis* tentang *work family balance* pada ibu bekerja”, *Jurnal Empati*, 1 (Januari 2018), 84.

mengakibatkan gangguan berkepanjangan. *Burnout* memiliki ciri yakni menurunnya produktifitas kerja, adanya sikap putus asa dan bersikap acuh pada lingkungan sekitar. *Burnout* mempengaruhi aspek kehidupan dalam jangka panjang.<sup>32</sup>

## H. Telaah Pustaka

Kajian pustaka adalah penjelasan tentang judul dan abstrak isi dari kajian yang telah selesai, makalah/artikel jurnal yang sejenis dengan masalah yang akan diteliti. Berdasarkan penelusuran penelitian sebelumnya pada topik terkait, berikut adalah beberapa temuan dari topik tersebut :

1. Cyntia Novri Handayani dan Mega Asri Zona, "*Burnout, emotional intelligence dan work-life balance pada karyawan perusahaan tekstil di Sumatera Barat*". Adanya pengaruh yang negatif terhadap *emotional intelligence* dan *burnout* karyawan melalui *work life balance* pada karyawan perusahaan tekstil yang ada di Sumatera Barat. Perbedaan penelitian ini ialah perbedaan variabel yang digunakan dan metode yang digunakan penelitian ini menggunakan penelitian kausatif yaitu penelitian yang bertujuan untuk menunjukkan arah hubungan sebab akibat antara variabel independen dan dependen.<sup>33</sup> Persamaan penelitian ini ialah dimana memakai dua variabel yang sama dengan peneliti.

---

<sup>32</sup> Suziana Basri dan Siti Mistima Maat, "Tahap *burnout* dalam kalangan guru matematika sekolah rendah", *Malaysian Journal Of Social Science and Humanities*, 6 (2021), 227-228.

<sup>33</sup> Cyntia Novri Handayani dan Mega Asri Zona, "*Burnout, Emotional Intelligence dan Work life balance pada karyawan Perusahaan Tekstil di Sumatera Barat*" *Journal of economics and business*", 2, (Maret 2021), 96.

2. Masduki Asbari, dkk., “*Studi Fenomenologi Work-Family Conflict Dalam Kehidupan Guru Honorer Wanita*”.<sup>34</sup> Hasil penelitian ini menemukan bahwa jika wanita mengurangi antara pekerjaan dan keluarga maka cara penanganan masalah akan lebih baik, guru memiliki pengalaman mengajar dan lebih cenderung cepat menyelesaikan masalah. Perbedaan penelitian ini ialah dimana penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan berfokus pada guru honorer wanita saja. Persamaan penelitian ini ialah menggunakan subjek yang sama dengan peneliti.
3. Diana Trie Yunisa, Herio Rizki Dewinda “*Hubungan Antara Iklim Organisasi Dengan Work Family Balance Pada Guru Wanita Bersertifikasi Yang Sudah Berkeluarga Di Smp N 2 Sawahlunto*”.<sup>35</sup> Teknik yang digunakan menggunakan *nonprobability sampling* yang digunakan sampel jenuh. Dari hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan dari *work-family balance* dengan iklim organisasi sumbangan efektif yang di peroleh 45% dan *work-family balance* 45% sedangkan sisanya 55% sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Perbedaan penelitian sebelumnya ialah terdapat perbedaan variabel dimana penelitian sebelumnya menggunakan variabel independen iklim organisasi, menggunakan dua variabel dan subjek yang digunakan menggunakan guru SMP. Persamaan penelitian ini ialah dimana menggunakan variabel dependen *work family balance* dan subjek yang sama dengan peneliti.
4. Achat Riffay, “*Pengaruh Keseimbangan Kehidupan Kerja (Work Life Balance) dan Kepuasan Kerja Terhadap Komitmen Organisasi Guru SD*”

---

<sup>34</sup> Masduki Asbari, dkk., “Studi Fenomenologi *Work-Family Conflict* dalam kehidupan guru honorer wanita, *Jurnal Edumaspul*, 1 (2020), 1.

<sup>35</sup> Diana Trie Yunisa., dkk, “Hubungan antara iklim organisasi dengan *Work Family Balance* pada guru wanita bersertifikasi yang sudah berkeluarga di SMPN 2 Sawahluto”, *Psyce 165 Journal*, 2 (2020), 1.

*Negeri di Kecamatan Kota Masohi*".<sup>36</sup> Populasi pada penelitian ini pada SD Negeri pada Kecamatan Kota Masohi yang berjumlah 772 guru dan teknik pengambilan sample yaitu menggunakan *sample random sampling*. hasil uji hipotesis pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang positif antara keseimbangan kehidupan kerja dengan kepuasan kerja pada guru SD di kecamatan kota Masohi.

Perbedaan penelitian ini ialah penelitian sebelumnya menggunakan variabel X2 Kepuasan kerja dan Y1 menggunakan variabel Komitmen organisasi, adanya perbedaan teknik pengambilan sample yakni menggunakan *sample random sampling* dan pengambilan subjek yang berfokus hanya pada SD Negeri. Persamaan penelitian ini ialah menggunakan variabel *work life balance* dan subjek yang sama dengan peneliti.

5. Ellyda Yohan Pranindhita dan Doddy Hendro Wibowo, "*Hubungan Work life balance dengan kepuasan kerja pada guru di SMK Kabupaten Pati*". Metode penelitian ini menggunakan korelasi, memakai 36 subjek dengan rentan mengajar 6-35 tahun. Hasil penelitian ini tidak ada hubungan antara *work life balance* dan kepuasan kerja. Kepuasan kerja pada guru wanita yang telah menikah tidak dipengaruhi oleh *work life balance*.<sup>37</sup> Persamaan penelitian ini ialah menggunakan X1 yang sama dan penelitian ini menggunakan subjek guru.
6. Brigitta Liberty Winata dan Nina Nurhasanah, "*Pengaruh work life balance, Self Efficacy dan komitmen organisasional terhadap burnout pada mahasiswa*

---

<sup>36</sup> Achmad Riffay, "Pengaruh keseimbangan kehidupan kerja (*Work Life Balance*) dan kepuasan kerja terhadap komitmen organisasi Guru SD Negeri di Kecamatan Kota Masohi", *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 3 (Agustus 2019), 1.

<sup>37</sup> Ellyda Yohan Pranindhita dan Doddy Hendro Wibowo, "Hubungan *work life balance* dengan kepuasan kerja pada guru SMK Kabupaten Pati", *Jurnal Psikologi Konserling*, 16 (Juni 2020), 577.

*bekerja*”. Penelitian ini menggunakan analisis data kuantitatif, perbedaan penelitian ini ialah mahasiswa sebagai subjek. Hasil penelitian ini adanya pengaruh positif *work life balance* terhadap *burnout* selanjutnya *self efficacy* berpengaruh negatif terhadap *burnout* dan komitmen organisasi memiliki pengaruh negatif terhadap *burnout*.<sup>38</sup> Persamaan penelitian ini ialah menggunakan dua variabel yang sama yaitu *work life balance* dan *burnout* dan menggunakan penelitian kuantitatif.

7. Zarina Akbar, “Resiliensi diri dan stres kerja pada Guru Sekolah Dasar”.<sup>39</sup>

Metode yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, subjek yang digunakan adalah 100 guru SDN yang berstatus PNS dimana kriteria mengajar selama 1 tahun. Perbedaan penelitian ini ialah penelitian sebelumnya menggunakan dua variabel dan subjek berfokus pada guru SD Negeri yang sudah PNS. Persamaan penelitian ini ialah menggunakan subjek yang sama dengan peneliti yaitu menggunakan guru sekolah dasar sebagai subjek.

8. Veren Wendy Warella dan Tri Ratnawati, “Dukungan sosial Burnout pada guru di masa pandemi COVID-19”.<sup>40</sup> Penelitian ini menggunakan *systematical literatur review*, penelitian ini observasi, evaluasi, dan interpretasi penelitian.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya ialah peneliti sebelumnya menggunakan metode penelitian *systematical literatur review* dan subjek penelitian menggunakan guru di segala tingkatan. Persamaan penelitian

---

<sup>38</sup>Brigitta Liberty Winata, “Pengaruh *Work life balance*, *Self efficacy* dan Komitmen organisasional terhadap *Burnout* pada mahasiswa yang bekerja” ,*Journal of human resource*, 2 (September 2022), 97.

<sup>39</sup> Zarina Akbar, “Resiliensi diri dan stres kerja pada Guru sekolah dasar”, *Jurnal penelitian dan pengukuran psikologi*, 2 (Oktober 2017), 1.

<sup>40</sup> Veren Wendy Warella dan Tri Ratnawati, “Dukungan sosial dengan *Burnout* pada guru di masa pandemi Covid-19”, *Jurnal Fenomena*, 1 (2021), 1.

ini ialah menggunakan variabel *burnout* dan menggunakan subjek guru pada penelitian.

9. Tri Anita, dkk., “*Stres kerja guru saat pandemi COVID-19 Ditinjau dari kompensasi dan lingkungan kerja*”.<sup>41</sup> Penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif, populasi yang digunakan guru SMKN di Jakarta Timur, yaitu SMKN 58, SMKN 51, SMKN 24 dan SMKN 52 yang berjumlah 162 orang dengan 115 sampel, menggunakan rumus slovin. Pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya ialah adanya perbedaan variabel, subjek yang digunakan yakni guru SMK yang berada di Jakarta dan adanya perbedaan teknik pengambilan data yaitu penelitian sebelumnya menggunakan *simple random sampling*. Persamaan penelitian ini ialah menggunakan guru sebagai subjek.

10. Clauradita Angga Renny, “*Management Stress Kerja Guru SD Terhadap Beban Kerja Pada Masa Pandemi COVID-19*”.<sup>42</sup>

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Kualitatif, dalam wawancara penelitian ini menggunakan 12 responden guru kelas SD.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya ialah metode penelitian sebelumnya menggunakan metode penelitian kualitatif dan pada penelitian ini menggunakan kuantitatif, dan adanya perbedaan variabel. Persamaan penelitian ini ialah menggunakan variabel yang sama yaitu beban kerja dan menggunakan subjek yang sama yaitu guru pada penelitian.

---

<sup>41</sup> Tri Anita., Dkk, “Stres kerja Guru saat pandemi COVID-19 ditinjau dari kompensasi dan lingkungan kerja”, *Research Development Journal of Education*, 7 (2021), 1.

<sup>42</sup> Clauradita Angga Renny, “*Management stress kerja Guru SD terhadap beban kerja pada masa pandemi COVID-19*”, *Jurnal Consilia*, 3 (2020), 1.