



## REGULASI EMOSI DAN *BURNOUT* PADA GURU HONORER SEKOLAH DASAR SWASTA MENENGAH KE BAWAH

Dwi Kencana Wulan\*

Nurmala Sari\*\*

\*Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

\*\* Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Jakarta

DOI: <https://doi.org/10.21009/JPPP.042.05>

Alamat Korespondensi:

kencana.wulan@unj.ac.id

### ABSTRACT

*This study aims to determine the effect of emotional regulation on burnout. This study used quantitative method with psychological scale. There are 77 samples of respondents which are honorary teachers of middle down private elementary school with sampling technique is purposive sampling. This study used two adaptation scales that were burnout and emotion regulation scale. The data processing method that used to examine hypothesis were regression analysis one predictor. Based on the result of data analysis, obtained  $F$  count  $> 18,898 > F$  table 3,98 with  $p$  value = 0,000 ( $p < 0,05$ ). There is the significant effect of emotion regulation on burnout in the honorary teachers of middle down private elementary school. From the equation of regression can be interpreted that if emotional regulation increases one unit, burnout will decrease of 0,425.*

### Keywords

*emotional regulation, burnout, the honorary teacher*

## 1. Pendahuluan

Pendidikan merupakan salah satu tolak ukur dalam penilaian kualitas seseorang. Pendidikan merupakan salah satu upaya seseorang untuk mengembangkan potensi yang dimiliki. Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional mengatakan bahwa pendidikan dilakukan melalui tiga jalur, yaitu: Pendidikan formal, pendidikan non formal, dan pendidikan informal. Standar pendidikan yang umum dicapai oleh masyarakat dalam suatu negara adalah pendidikan formal. Di Indonesia, pendidikan formal yang wajib diikuti oleh warga negara adalah 12 tahun yaitu dari jenjang Sekolah Dasar sampai Sekolah Menengah Atas.

Proses pelaksanaan pendidikan formal di sekolah melibatkan banyak pihak. Guru sebagai tenaga pendidik merupakan tokoh utama dalam pelaksanaan pendidikan khususnya pendidikan

formal di sekolah. Guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah (UU No. 14, 2005). Guru sebagai pemegang tanggung jawab terbesar dalam penilaian terhadap kualitas sekolah. Kualitas pendidikan suatu negara juga bergantung pada kualitas para tenaga pendiknnya.

Selain sebagai pendidik, guru juga merupakan pegawai pemerintah di bawah naungan Departemen Pendidikan Nasional (Depdiknas). Berdasarkan hal tersebut maka hal-hal yang menyangkut tentang profesi guru telah tercantum dalam undang-undang termasuk status kepegawaian, pendapatan, dan lain-lain. Status kepegawaian dibagi menjadi Pegawai Negeri dan non Pegawai Negeri. Berdasarkan UU No. 43 tahun 1999,

Pegawai Negeri adalah setiap warga negara Republik Indonesia yang telah memenuhi syarat yang ditentukan, diangkat oleh pejabat yang berwenang dan diserahi tugas dalam suatu jabatan negeri, atau diserahi tugas negara lainnya, dan digaji berdasarkan peraturan perundang-undangan yang berlaku. Di dalam pasal tersebut, pegawai negeri dibagi menjadi Pegawai Negeri Sipil, Anggota Tentara Nasional Indonesia, dan Anggota Kepolisian Negara Republik Indonesia. Profesi guru termasuk dalam Pegawai Negeri Sipil (PNS), namun tidak semua guru telah memiliki status sebagai PNS. Guru memiliki status yang berbeda-beda berdasarkan syarat-syarat yang telah ditentukan dalam undang-undang kepegawaian. Guru yang belum memiliki status sebagai PNS merupakan guru non Pegawai Negeri yang salah satunya adalah pegawai honorer.

Status yang berbeda maka hak yang diperoleh juga akan berbeda, meskipun dengan kewajiban yang sama yaitu mengajar dan mendidik siswa. Dalam UU No. 8 tahun 1974, hak yang didapatkan oleh Pegawai Negeri diantaranya adalah hak mendapatkan gaji yang layak sesuai dengan pekerjaan dan tanggung jawabnya, hak atas cuti, hak memperoleh perawatan jika ditimpa suatu kecelakaan saat menjalankan tugas, hak memperoleh tunjangan jika menderita cacat jasmani atau rohani karena menjalankan tugasnya, dan hak mendapat tunjangan kematian jika pegawai yang bersangkutan meninggal dunia. Sedangkan pada pegawai honorer, mereka tidak mendapatkan hak demikian. Pembayaran honorarium bulanan guru honorer dan tenaga kependidikan honorer didapatkan dari dana Biaya Operasional Sekolah (BOS) dengan mempertimbangkan rasio jumlah siswa dan guru sesuai dengan ketentuan pemerintah yang ada dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional No. 15 Tahun 2010 tentang SPM Pendidikan Dasar di Kabupaten/Kota (Prestiana & Putri, 2013). Adanya perbedaan kesejahteraan membuat pegawai honorer khususnya guru honorer, berjuang untuk mendapatkan status sebagai PNS agar mendapatkan hak sama.

Perbedaan kesejahteraan tersebut ternyata dapat memberikan dampak pada individu yang bersangkutan. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil penelitian dari Santi (2012) mengenai perbedaan kepuasan kerja guru ditinjau dari status

guru swasta dan guru negeri pada guru Sekolah Dasar di Jakarta. Didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kepuasan kerja guru swasta dengan guru negeri, dengan tingkat kepuasan guru di sekolah negeri lebih tinggi dibandingkan guru di sekolah swasta. Dimana pada sekolah swasta, semua guru berstatus honorer dan di sekolah negeri, mayoritas adalah guru berstatus Pegawai Negeri Sipil (PNS). Kepuasan kerja yang rendah akan mempengaruhi aspek psikologis lainnya pada guru yang nantinya juga akan memberikan dampak pada organisasi yang bersangkutan.

Jika individu mampu memandang kesenjangan dan tantangan dalam pekerjaan menjadi sesuatu yang positif, maka hal itu akan menjadi suatu motivasi. Sebaliknya jika individu menjadikannya sebagai suatu beban, maka akan menimbulkan keluhan-keluhan terhadap pekerjaannya. Hasil wawancara yang dilakukan dengan 2 orang guru honorer di salah satu Sekolah Dasar (SD) Swasta di Jakarta ditemukan bahwa guru memiliki beban kerja yang lebih besar diantaranya waktu mengajar yang sama dengan guru PNS di Sekolah Dasar Negeri dan sangat terbatasnya tenaga pengajar sehingga beban kerja yang dimiliki lebih banyak, namun tidak sebanding dengan pendapatan yang diterima. Ditambah dengan kondisi lainnya di lapangan yaitu minimnya fasilitas yang mendukung proses pembelajaran dikarenakan sekolah yang bersangkutan merupakan sekolah menengah ke bawah, lalu pengembangan karir yang terbatas dikarenakan tidak disediakannya pelatihan untuk mengembangkan kompetensi, serta kurangnya keterlibatan dari orangtua siswa untuk dapat bekerjasama dalam proses pendidikan anak.

Dari hasil wawancara guru menyatakan bahwa mereka merasakan kelelahan kerja baik secara fisik maupun psikis. Saat sedang mengalami kelelahan, hal itu akan mempengaruhi emosi dan kinerja mereka dalam mengajar serta mempengaruhi fisik seperti mengalami pusing. Saat merasa lelah, mereka cenderung menjauhi lingkungan sekitar dan sumber-sumber yang memancing emosi negatif. Namun emosi negatif tersebut terkadang tak dapat dihindarkan. Ditemukan bahwa guru kurang mampu untuk mengendalikan emosinya, ditunjukkan dengan perilaku membentak dan memarahi siswa yang sulit diatur. Terlebih saat

mereka sedang memiliki banyak pekerjaan, perasaan mereka menjadi lebih sensitif sehingga mudah terpancing emosi. Pernyataan lain juga dikemukakan bahwa mereka pernah merasakan tidak semangat dalam mengajar dikelas. Guru mengakui bahwa mereka belum merasa puas dengan pekerjaannya saat ini, serta belum puas dengan penghasilan yang didapatkan karena jumlahnya yang relatif sedikit. Guru mengatakan bahwa kepuasan dan pencapaian tertinggi bagi seorang guru adalah jika mereka diangkat menjadi PNS.

Fenomena yang ditemukan di lapangan berdasarkan hasil wawancara, terdapat beberapa perilaku guru honorer yang mengindikasikan terjadinya *burnout*. *Burnout* merupakan istilah yang pertama kali dikemukakan oleh Herbert J. Freudenberger dan Christina Maslach. Maslach dan Jackson (1981) mendefinisikan *burnout* sebagai sebuah gejala dari kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), depersonalisasi (*depersonalisation*), dan menurunnya pencapaian diri (*reduced personal accomplishment*) yang dapat terjadi diantara para pekerja atau profesional yang berhadapan langsung dengan penerima layanan (Schaufeli & Enzmann, 1998). Menurut Greenberg (2002, dalam Darmawan dkk, 2013) *burnout* adalah reaksi dari stres kerja baik secara psikologis, psikofisiologis dan perilaku yang bersifat merugikan. Sedangkan Pines dan Aronson (dalam Purba, Yulianto & Widyanti, 2007) mendefinisikan *burnout* sebagai suatu keadaan kelelahan secara fisik, emosi dan mental yang disebabkan keterlibatan dalam jangka waktu yang panjang pada situasi yang secara emosional penuh dengan tuntutan. Situasi dan tuntutan kerja guru yang menguras emosi jika tidak dapat ditangani dengan baik akan mengakibatkan *burnout*.

Maslach dalam penelitian awalnya hingga akhirnya menemukan istilah "*burnout*" telah melakukan proses wawancara, survei dan observasi lapangan kepada para pekerja di bidang "*people work*" yang didalamnya termasuk bidang pelayanan kesehatan, pelayanan sosial, kesehatan mental, peradilan pidana, dan pendidikan. Maslach juga menambahkan bahwa pekerjaan yang berhubungan langsung dengan orang lain, terutama dalam hubungan yang memberikan pertolongan atau pelayanan, merupakan inti dari fenomena *burnout* (Schaufeli dkk, 1993). Berda-

sarkan penjabaran tersebut maka profesi guru termasuk dalam kategori bidang pendidikan yang terindikasi rentan mengalami *burnout* dimana guru selalu berhubungan langsung dengan individu-individu lain dalam memberikan pelayanan pendidikan maupun dalam berinteraksi dengan lingkungan pekerjaannya, seperti dengan siswa, rekan kerja, staf administrasi, petugas sekolah, orang tua siswa dan hubungan dalam bentuk lainnya.

Meskipun tuntutan kerja tidak sebanding dengan fasilitas dan pendapatan yang diterima, namun guru honorer masih bertahan untuk menjalankan pekerjaannya di sekolah tersebut. Hal ini terkait dengan bagaimana individu mampu menghadapi situasi pekerjaan yang sulit sehingga mampu mengendalikan emosi negatif yang muncul dan mengarahkannya ke hal-hal yang positif. Pengendalian emosi dapat disebut dengan regulasi emosi. Gross (1998) mendefinisikan regulasi emosi sebagai cara individu memengaruhi emosi yang mereka miliki, kapan mereka merasakannya dan bagaimana mereka mengalami atau mengekspresikan emosi itu. Kemampuan yang baik dalam mengelola emosi akan meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi berbagai situasi dari lingkungan yang memicu emosi. Regulasi emosi yang baik akan membantu guru dalam menghadapi situasi-situasi tidak terduga yang datang dari peserta didik, serta dalam menghadapi tuntutan-tuntutan pekerjaan lainnya yang dapat memicu munculnya emosi-emosi negatif. Guru dengan regulasi emosi yang baik diharapkan dapat menciptakan suasana belajar yang kondusif serta memiliki performa kerja dan hubungan sosial yang baik. Sedangkan regulasi emosi yang buruk akan berdampak pada kesehatan psikologis, kinerja, serta hubungan sosial antara guru dengan lingkungan pekerjaannya baik itu siswa, rekan kerja, dan sebagainya.

Berdasarkan fenomena di lapangan yang mengindikasikan adanya *burnout* pada guru honorer, maka diperlukan kemampuan regulasi emosi yang baik untuk membantu penurunan tingkat *burnout*. Ditambah pernyataan dari Maslach, Schaufeli, & Leiter (2001) bahwa pekerjaan guru memiliki level tertinggi pada dimensi kelelahan emosional. Hal ini didukung pula oleh hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Subagyo (2014) bahwa terdapat hubungan dan

pengaruh negatif antara regulasi emosi dengan *burnout*. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka perlu diketahui apakah regulasi emosi berpengaruh pada *burnout* guru honorer. Penelitian ini dilakukan untuk melihat Pengaruh Regulasi Emosi terhadap *Burnout* pada Guru Honorer di Sekolah Dasar Swasta dan sederajat menengah ke bawah.

## 2. Metode Penelitian

Tipe penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah *non probability sampling*. Jenis teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah guru honorer di Sekolah Dasar Swasta dan sederajat menengah ke bawah yang berdomisili mengajar di Jakarta. Karakteristik sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: guru berstatus honorer atau tidak tetap, mengajar di Sekolah Dasar Swasta dan sederajat menengah ke bawah, domisili mengajar di Jakarta, penghasilan  $\leq$  Rp. 2.000.000. Pemilihan sekolah dilakukan dengan mempertimbangkan keadaan fisik gedung sekolah serta fasilitas yang ada, pendapatan perbulan yang diperoleh guru honorer dan anggaran sekolah yang ditetapkan bagi peserta didik. Sampel yang digunakan sebanyak 77 responden yang berasal dari 10 Sekolah Dasar Swasta dan sederajat menengah ke bawah di Jakarta.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner dalam penelitian ini merupakan skala psikologi. Penelitian ini menggunakan dua buah skala psikologi untuk mengukur kedua variable yang digunakan. Regulasi

emosi diukur menggunakan instrumen adaptasi dari skala regulasi emosi yang disusun oleh Khoerunnisa (2015) dengan reliabilitas instrument adaptasi sebesar 0,94 yang artinya bagus sekali. Instrumen mengacu pada aspek regulasi emosi dari James J. Gross. Aspek-aspek tersebut yaitu dapat mengatur emosi dengan baik yaitu emosi negatif atau positif; dapat mengendalikan emosi sadar mudah dan otomatis; dan dapat menguasai situasi stress yang menekan akibat dari masalah yang dihadapinya. *Burnout* diukur menggunakan instrumen adaptasi dari *Maslach Burnout Inventory* yang disusun oleh Maslach (1981) dengan reliabilitas instrumen adaptasi sebesar 0,92 yang artinya bagus sekali. Instrumen mengacu pada dimensi *burnout* dari Christina Maslach. Dimensi tersebut yaitu kelelahan emosional (*emotional exhausted*), depersonalisasi (*depersonalisation*), dan penurunan pencapaian pribadi (*reduce personal accomplishment*).

## 3. Hasil Penelitian dan Diskusi

Responden pada penelitian ini terdiri dari 21 guru honorer berjenis kelamin laki-laki dan 56 guru honorer berjenis kelamin perempuan. Analisis data penelitian dilakukan menggunakan aplikasi SPSS versi 16.0. Skor mentah yang didapat dari tahap pengumpulan data terlebih dahulu diolah menggunakan model *Rasch* dengan aplikasi *Winstep* versi 3.73 untuk mendapatkan skor murni atau nilai logit.

Skor regulasi emosi dan *burnout* yang diperoleh dalam penelitian ini dikategorikan menjadi dua. Penentuan kategorisasi ini dilakukan berdasarkan mean dari data dengan nilai mean regulasi emosi sebesar 1,13 dan nilai mean *burnout* sebesar -0,91.

Tabel 1. Kategorisasi Skor Regulasi Emosi

Kategori Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < 1,13$ logit	48	62,3%
Tinggi	$X > 1,13$ logit	29	32,7%
<b>Total</b>		<b>77</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 1 dapat dilihat bahwa terdapat 48 responden (62,3%) dengan tingkat regulasi emosi rendah dan 29 responden (32,7%) dengan tingkat regulasi emosi tinggi. Dengan

demikian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat regulasi emosi rendah.

**Tabel 2.** Kategorisasi Skor *Burnout*

Kategori Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < -0,91$ logit	30	39%
Tinggi	$X > -0,91$ logit	47	61%
<b>Total</b>		<b>77</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa terdapat 30 responden (39%) dengan tingkat *burnout* rendah, 47 responden (61%) dengan tingkat *burnout* tinggi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subyek dalam penelitian ini memiliki tingkat *burnout* tinggi.

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji analisis regresi linear. Untuk pengujian hipotesis dilakukan perhitungan dengan menggunakan SPSS versi 16.00 dan didapatkan hasil sebagai berikut:

- Koefisien korelasi *product moment* antara regulasi emosi dengan *burnout* sebesar  $-0,449$  dan sig (*p-value*) sebesar  $0,001$ . Hal ini menunjukkan bahwa regulasi emosi memiliki hubungan negatif dengan *burnout*.
- Nilai F hitung sebesar  $18,898$  dan nilai F tabel ( $1; 77$ ) sebesar  $3,98$  maka F hitung  $>$  F tabel. Nilai sig (*p-value*) sebesar  $0,000$  dan nilai taraf signifikansi ( $\alpha$ ) sebesar  $0,05$  maka  $p < 0,05$ . Berdasarkan penjabaran tersebut maka kesimpulannya adalah hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Dengan kata lain terdapat pengaruh antara regulasi emosi dengan *burnout*.
- Konstanta variabel *burnout* sebesar  $-0,426$  dan koefisien regresi variabel regulasi emosi sebesar  $-0,425$ . Berdasarkan data tersebut maka dapat ditentukan persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = a + bx$$

$$Y = -0,426 - 0,425X$$

Berdasarkan persamaan tersebut dapat diinterpretasikan jika regulasi emosi (X) mengalami kenaikan sebesar satu satuan, maka *burnout* akan mengalami penurunan sebesar  $0,425$ . Dari hasil tersebut diketahui bahwa pengaruh regulasi emosi terhadap *burnout* bersifat negatif.

- Nilai *R-square* sebesar  $0,201$  memiliki arti bahwa variabel regulasi emosi mempengaruhi variabel *burnout* sebesar  $20,15$  dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti

di dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan analisis regresi linear satu prediktor, diperoleh hasil bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi dengan *burnout* pada guru honorer di Sekolah Dasar Swasta menengah ke bawah. Regulasi emosi mempengaruhi *burnout* sebesar  $20,1\%$  sementara  $70,9\%$  dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berdasarkan persamaan regresi dapat disimpulkan bahwa setiap penambahan atau kenaikan regulasi emosi (X) sebesar satu satuan, maka *burnout* (Y) akan mengalami penurunan sebesar  $0,425$ .

Pengaruh yang dihasilkan regulasi emosi terhadap *burnout* bersifat negatif. Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi regulasi emosi maka *burnout* pada guru honorer di SD Swasta dalam penelitian ini akan semakin menurun. Sebaliknya, semakin rendah regulasi emosi maka *burnout* pada guru honorer di SD Swasta dalam penelitian ini akan semakin tinggi. Secara teoritik dapat disimpulkan apabila guru honorer dapat meregulasi emosinya dengan baik maka tingkat *burnout* yang dialami akan semakin berkurang.

Diketahui bahwa gambaran mengenai regulasi emosi pada guru honorer SD Swasta dalam penelitian ini yang berada pada kategori tinggi sebanyak 29 orang ( $32,7\%$ ), kategori rendah sebanyak 48 orang ( $62,3\%$ ). Dapat dilihat bahwa sebagian besar guru honorer tergolong memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah. Hal tersebut kemungkinan dapat dilatarbelakangi oleh kondisi lingkungan sekolah dimana guru honorer mengajar, karena lingkungan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat regulasi emosi seseorang. Lingkungan sekolah yang terdapat dalam penelitian ini kurang kondusif seperti fasilitas yang kurang memadai, minimnya dukungan secara sosial maupun psikologis dari rekan kerja maupun atasan, serta banyaknya tuntutan kerja yang ada dapat membuat guru merasa ter-

tekan secara psikologis sehingga dapat membuat guru lebih sulit untuk dapat melakukan regulasi emosi.

Regulasi emosi yang rendah akan mengakibatkan guru honorer tidak siap secara emosional dalam menghadapi situasi dan kondisi yang tidak terduga saat sedang melaksanakan pekerjaannya sebagai guru. Regulasi emosi yang rendah akan berdampak pada kesehatan psikologis, kinerja, serta hubungan sosial antara guru dengan lingkungan pekerjaannya baik itu siswa, rekan kerja, dan sebagainya. Sebaliknya jika guru memiliki tingkat regulasi emosi yang tinggi akan membuat guru mampu menghadapi segala perubahan dan tantangan dalam pekerjaannya serta mampu bekerja dibawah tekanan, sehingga akan menghindarkan guru dari pikiran dan perilaku yang dapat mendorong pada *burnout*. Guru dengan regulasi emosi yang tinggi dapat dikatakan memenuhi aspek- aspek yang telah dikemukakan oleh Gross (2007) yaitu dapat mengatur emosi dengan baik yaitu emosi negatif atau positif; dapat mengendalikan emosi secara sadar, mudah dan otomatis; dan dapat menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang dihadapinya. Sebaliknya guru dengan regulasi emosi yang rendah dapat dikatakan tidak memenuhi aspek-aspek dari regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2007).

Selanjutnya diketahui bahwa gambaran mengenai *burnout* pada guru honorer SD Swasta dalam penelitian ini yang berada pada kategori tinggi sebanyak 47 orang (61%) dan kategori rendah sebanyak 30 orang (39%). Dapat dilihat bahwa sebagian besar responden tergolong memiliki tingkat *burnout* yang tinggi. Hasil tersebut kemungkinan dapat dilatarbelakangi oleh besarnya tuntutan kerja yang diterima oleh para guru honorer dalam penelitian ini sedangkan timbal balik yang didapatkan tidak sesuai. Timbal balik tersebut yaitu pendapatan yang rendah dan peluang karir yang terbatas serta minimnya fasilitas mengajar yang tersedia. Sedangkan tuntutan-tuntutan kerja yang diberikan berupa jam mengajar yang sama dengan Sekolah Dasar Negeri, jumlah guru yang sangat terbatas sehingga beban kerja lebih banyak, harapan-harapan orangtua terhadap guru agar anak-anak mereka dapat di didik dengan baik namun kerjasama dari orangtua pun sangat minim. Tuntutan

yang sangat besar tersebut jika tidak didukung oleh pihak sekolah akan sangat membebankan guru honorer dan akan berimbas pada keadaan psikis maupun fisik guru honorer, yang nantinya dapat mendorong guru honorer ke dalam keadaan *burnout*.

Faktor lain yang dapat melatarbelakangi hasil tersebut adalah sebagian besar responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *burnout* adalah jenis kelamin. Maslach & Jackson (1981, dalam Schaufeli & Enzmann, 1998) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa *burnout* lebih sering terjadi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki. Wanita memiliki respon emosional yang lebih tinggi dan terbuka terhadap emosi serta lebih mudah untuk mengalami masalah kesehatan (Ogus et al, 1990 dalam Schaufeli & Enzmann, 1998).

Faktor lain yang dapat dipertimbangkan adalah tingkat pendidikan. Sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki latar belakang pendidikan S1. Pekerja dengan tingkat edukasi yang tinggi cenderung lebih *burnout* daripada pekerja dengan pendidikan yang rendah (Smor & Laliberte, 1984; Birch et al, 1986; Cash, 1988 dalam Schaufeli & Enzmann, 1998). Hal tersebut kemungkinan karena individu dengan latar belakang pendidikan tinggi membuat individu memiliki ekspektasi yang lebih terhadap pekerjaannya dan apa yang diterima dari pekerjaannya. Seperti yang telah dibahas sebelumnya bahwa hak yang diterima oleh guru honorer belum sebanding dengan tugas yang dikerjakan.

Individu dengan tingkat *burnout* yang tinggi dapat dikatakan telah memenuhi dimensi dari *burnout* yang dikemukakan oleh Maslach yaitu mengalami kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), depersonalisasi (*depersonalisation*), dan penurunan pencapaian diri (*reduce personal accomplishment*) yang menjadi acuan dalam pengukuran *burnout* dalam penelitian ini. Tingkat *burnout* yang tinggi pada guru honorer dapat memberikan dampak baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Dampak *burnout* pada individu yang mengalaminya akan terlihat secara fisik dan psikis, seperti turunnya kekebalan tubuh sehingga mudah terserang penyakit, penilaian rendah terhadap diri, depresi, penarikan diri dari

kehidupan sosial. Dampak *burnout* pada orang-orang disekitar individu dirasakan oleh penerima pelayanan dan dapat mengganggu hubungan sosialnya dengan orang lain. *Burnout* juga dapat memengaruhi efektifitas dan efisiensi individu dalam melaksanakan pekerjaannya sehingga dapat merugikan organisasi yang bersangkutan.

Keterkaitan antara regulasi emosi dan *burnout* telah diteliti oleh penelitian sebelumnya yaitu penelitian dari Subagyo (2014) yang meneliti hubungan budaya organisasi dan regulasi emosi terhadap *burnout* pada polisi di Polres Karanganyar. Hasil penelitian tersebut adalah terdapat hubungan dan pengaruh negatif yang signifikan antara regulasi emosi terhadap *burnout*. Perbedaan yang terdapat dalam penelitian tersebut dengan penelitian saat ini adalah teori regulasi emosi yang digunakan. Penelitian oleh Subagyo (2014) menggunakan komponen regulasi emosi dari Gratz dan Roemer (2004, dalam Subagyo, 2014) yaitu ketidakmampuan menerima respon emosional (*non acceptance*), kesulitan dalam mengarahkan perilaku pada tujuan (*goals*), kesulitan mengontrol perilaku impulsif (*impulse*), kurangnya kesadaran emosional (*awareness*), keterbatasan dalam mengakses strategi regulasi (*strategies*), dan ketidakjelasan emosional (*clarity*). Sedangkan penelitian dalam penelitian saat ini menggunakan komponen regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross (2001).

Oleh karena itu penting bagi pihak sekolah yang bersangkutan serta pemerintah untuk dapat mengembangkan kemampuan regulasi emosi pada guru honorer diikuti dengan mempertimbangkan kesejahteraan hidup mereka sehingga tingkat *burnout* yang dialami oleh guru honorer dapat menurun. Mengingat hasil penelitian ini mengatakan bahwa semakin meningkatnya regulasi emosi akan diikuti dengan semakin menurunnya tingkat *burnout* pada guru honorer. Hal ini dapat menjadi gambaran bagi guru honorer di Sekolah Dasar Swasta dalam penelitian ini agar dapat meningkatkan kemampuan untuk meregulasi emosi agar terhindar dari kondisi *burnout* yang dapat memengaruhi kondisi fisik maupun psikis individu itu sendiri, organisasi, maupun hubungan sosial dengan orang sekitar.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian secara statistik yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan regulasi emosi terhadap *burnout* pada guru honorer di Sekolah Dasar Swasta menengah ke bawah. Berdasarkan hasil perhitungan analisis uji regresi didapatkan persamaan yang memiliki arti jika regulasi emosi mengalami kenaikan sebesar satu satuan, maka *burnout* akan mengalami penurunan sebesar 0,425. Maka semakin tinggi tingkat regulasi emosi guru honorer, akan diikuti dengan penurunan tingkat *burnout* guru honorer.

#### 5. Daftar Pustaka

- Azami, S. (2009). Motivasi Kerja pada Guru Honorer. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma, Depok.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Darmawan, A.A.Y.P, Silviandari, I.A., & Susilawati, I.R. (2015). Hubungan *Burnout* dengan *Work Life Balance* pada Dosen Wanita. *Jurnal Mediapsi*, 1(1), 28-39.
- Fitriyani, R. (2015). Keterampilan Psikologis Model BK "PROAKTIF"-R untuk Meningkatkan Regulasi Emosi Guru SD. *Jurnal Psikologi Islami*, 1(1), 71-86.
- Freudenberger, H.J. (1974). Staff Burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.
- Gross, J.J. (1998). Antecedent and Response-Focused Emotion Regulation: Divergent Consequences for Experience, Expression, and Physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237.
- Gross, J.J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*. 39, 281-291.

- Gross, J.J. (2007). *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Gross, J.J., & John, O.P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Khoerunnisya, D.A. (2015). Hubungan Regulasi Emosi dengan Rasa Nyeri Haid (Dismenore) pada Remaja. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Maslach, C., & Jackson, S.E. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99-113.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B., & Leiter, M.P. (2001). Job Burnout. *Annual Review Psychology*, 52, 397-422.
- Mizmir. (2011). Hubungan Burnout dengan Kepuasan Kerja para Pustakawan di Pusat Jasa Perpustakaan dan Informasi Perpustakaan Nasional Republik Indonesia. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pengetahuan Budaya Universitas Indonesia, Depok.
- Mulyasa, E. (2008). *Menjadi Guru Profesional: Menciptakan Pembelajaran Kreatif dan Menyenangkan*. Bandung: Rosda.
- Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2004). Hubungan antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 160-178.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia (PPRI) No. 48 tahun 2005 tentang Pengangkatan Tenaga Honorer Menjadi Calon Pegawai Negeri Sipil.
- Prestiana, N.D.I., & Putri, T.X.A. (2013). *Internal Locus of Control dan Job Insecurity terhadap Burnout pada Guru Honorer Sekolah Dasar Negeri di Bekasi Selatan*. *Jurnal Soul*, 6(1), 57-76.
- Purba, J., Yulianto, A., & Widyanti, E. (2007). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Burnout pada Guru. *Jurnal Psikologi*, 5(1), 77-87.
- Rangkuti, A.A. (2013). *Buku Ajar Statistika Parametrik dan Non-Parametrik dalam Bidang Psikologi dan Pendidikan*. Jakarta: FIP Press.
- Rangkuti, A.A., Listyasari, W.D., Hapsari, I.I., & Wahyuni, L.D. (2015). *Penulisan Ilmiah dalam Psikologi*. Jakarta: FIP Press.
- Rasyid, M. (2012). Hubungan antara *Peer Attachment* dengan Regulasi Emosi Remaja yang Menjadi Siswa di *Boarding School* SMA Negeri 10 Samarinda. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. 1(3), 1-7.
- Richards & Gross. (2000). Emotion Regulation and Memory: The Cognitive Cost of Keeping One's Cool. *Journal of Personality and Social Psychology*. 79(3), 410-424.
- Samsuddin. (2013). *Burnout pada Terapis Anak Berkebutuhan Khusus*. *Ejournal Psikologi*, 1(2), 187-199.
- Sangadji, E.M., & Sopiah. (2010). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Santi, D.N. (2012). Perbedaan Kepuasan Guru Ditinjau dari Status Guru Negeri dan Swasta serta Jenis Kelamin pada Guru Sekolah Dasar di Kecamatan Tebet Jakarta Selatan. *E-journal Psikologi Gunadarma*, 1-11.



Dwi Kencana Wulan  
Nurmala Sari

*Regulasi Emosi dan Burnout pada Guru Honorer  
Sekolah Dasar Swasta Menengah ke Bawah*

- Schaufeli, W.B., & Enzmann, D. (1998). *The Burnout Companion to Study & Practice: a Critical Analysis*. London: Taylor & Francis.
- Schaufeli, W. B., Maslach, C., & Marek, T. (Eds.), (1993). *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research*. Washington, DC: Taylor & Francis.
- Subagyo, A.S. (2014). Burnout Ditinjau dari Budaya Organisasi dan Regulasi Emosi pada Polisi di Polres Karanganyar. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumintono, B., & Widhiarso, W. (2014). *Aplikasi Model Rasch untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*. Cimahi: Trim Komunikata Publishing House.
- Strongman, K.T. (2003). *The Psychology of Emotion 5th ed*. England: Wiley.
- Thompson, R.A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*. 59, 25-52.
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 8 tahun 1974 tentang Pokok-Pokok Kepegawaian.
- Undang-undang Republik Indonesia No. 43 tahun 1999 tentang Pokok-Pokok Kepegawaian (Perubahan Undang- undang No. 8 tahun 1974).
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen.
- Wahyuni, L.D., & Rangkuti, A.A. (2012). *Buku Ajar Penyusunan Skala Psikologis*. Jakarta: FIP Press.