

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Guru sebagai sebuah profesi pelayanan kemanusiaan (*human service profession*) merupakan profesi yang mulia. Guru merupakan sosok paling depan dalam membentuk kemajuan sebuah bangsa. Dimana guru bekerja untuk mendidik manusia-manusia Indonesia agar memiliki ilmu pengetahuan sebagai bekal masa depan mereka. Di sisi yang lain, guru harus menjadi teladan yang baik bagi para siswanya. Mereka dituntut untuk selalu memiliki tingkah laku positif, misalnya: penyabar, penuh perhatian, humoris, rasa empati.

Jika seorang guru dapat menjalankan profesinya secara konsisten dan komitmen sebagai tenaga pendidik, maka akan memberikan dampak positif bagi anak didiknya. Namun pada kenyataannya, profesionalitas dalam bekerja menghadapkan guru untuk memiliki tuntutan yang banyak dan beban kerja yang tinggi dalam menjalankan tugasnya. Peran guru sebagai tenaga didik di sekolah, menjadikan individu dalam melaksanakan tugas sebagai guru akan menemukan banyak permasalahan, terlebih ketika harus dihadapkan dengan berbagai situasi yang menuntut. Kondisi yang seperti ini akan memberikan dampak negatif bagi performa seorang guru, contohnya guru mengalami kesulitan, kerumitan, dan permasalahan lainnya.

Penelitian juga dilakukan terhadap guru-guru di Indonesia yang menunjukkan bahwa, 30,27 % guru mengalami stress kerja yang serius, 48,11 % guru mengalami stres kerja sedang, dan 21,62 % guru mengalami stress

yang kurang serius (Arismunandar dalam Purba, dkk, 2007). Data penelitian yang dialami oleh guru ini di akibatkan karena individu mengalami stres dalam jangka waktu yang cukup lama dan dengan kondisi yang sangat melibatkan emosional tinggi, sehingga standard keberhasilan guru secara pribadi berkurang, dan hal tersebut menjadikan individu mengalami kelelahan secara mental maupun fisik.

Di dalam undang-undang Guru dan Dosen tahun 2005 dijelaskan secara tegas bahwa tugas utama guru adalah mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik. Beban kerja guru tersebut harus dilakukan minimal 24 jam tatap muka seminggu. Di samping tugas utama, guru juga dituntut melakukan tugas yang lain, seperti melaksanakan kegiatan pengembangan keprofesian berkelanjutan. Kegiatan tersebut terdiri atas kegiatan yang berkaitan dengan: (1) pengembangan diri, (2) publikasi ilmiah, dan (3) pengembangan pembelajaran inovatif (Kamdi, 2014)

Di sisi lain, guru dituntut sebagai pekerja profesional karena mendapatkan sertifikasi pendidik. Mereka dituntut harus mampu membuktikan segala pekerjaan dengan bukti nyata melalui berbagai macam sertifikat dan bukti-bukti resmi lainnya. Guru juga dituntut mengerjakan administrasi pembelajaran secara rutin dan rapi, dimana pekerjaan administratif tersebut menyita waktu lebih.

Di sisi lain, guru sebagai manusia biasa yang dihadapkan pada rutinitas pekerjaan seringkali dihadapkan pada kondisi-kondisi di luar keinginannya. Kondisi diluar keinginan tersebut misalnya menghadapi siswa nakal, siswa yang sulit menerima pelajaran, sehingga guru harus memberikan waktu lebih kepada

siswa untuk menjelaskan ulang, serta berbagai bentuk intervensi orang tua terhadap guru.

Kondisi tersebut di atas merupakan bentuk pengalaman negatif yang sering dialami guru. Pengalaman negatif tersebut akan berpengaruh terhadap kondisi kejiwaan guru. Akumulasi dari kondisi tersebut bisa menyebabkan guru mengalami kelelahan emosional yang merupakan sindrom *burnout* (Rahman, 2007). *Burnout* adalah suatu kondisi mental di mana seseorang merasa dihinggapi kebosanan yang amat sangat untuk melakukan tugas rutin yang sudah sejak lama dilakukannya (Iacovides, et.al, 2003). Terdapat berbagai faktor yang mempengaruhi *burnout* diantaranya adalah beban kerja yang berlebihan, lamanya jam kerja, banyaknya tugas, banyaknya tanggung jawab, konflik peran.

Maslach & Jackson (dalam Dewi, 2017) mengemukakan bahwa guru sebagai salah satu profesi pelayanan sosial (*human service profession*), memiliki tugas dan tanggung jawab yang besar dan juga menantang. Tanggung jawab serta tantangan yang harus dilakukan dan dihadapi guru adalah guru dituntut mampu mewujudkan tujuan pendidikan nasional sebagaimana dijelaskan pada Pasal 3. Isi dari Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang *Sistem Pendidikan Nasional* yaitu pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (Sutarjo, 2014).

Berdasarkan hasil wawancara yang saya lakukan terhadap guru, mereka mengatakan bahwa ada dampak positif dampak negative sebagai seorang pengajar (guru). Dampak positifnya adalah mereka mendapatkan sertifikasi sebagai syarat ijin untuk mengajar dan dengan sertifikasi juga bisa meningkatkan kualitas dan profesionalitas dalam mengajar, dan juga mendapatkan tunjangan. Sedangkan dampak negatifnya mereka mengatakan banyak sekali tugas-tugas yang harus mereka kerjakan, sebagai contohnya harus menilai semua hasil pekerjaan dari semua murid, belum lagi mereka harus bekerja sampai lembur karena banyak sekali tugas – tugas terutama pada saat menjelang ujian sekolah. Mereka harus membuat soal ujian yang lumayan banyak sehingga mereka merasa lelah dan bosan.

Berdasarkan hasil survei tanggal 2 Februari 2018 yang telah peneliti lakukan terhadap tiga puluh empat subjek yang diambil, dari hasil yang di dapat ternyata ada sepuluh yang mengalami *burnout*. Dari sepuluh subjek tersebut yang peneliti survei mengalami jenuh, emosinya terkuras, dan frustrasi. Subjek memiliki beban pekerjaan tinggi, menyiapkan bahan untuk mengajar, subjek juga memiliki tugas tambahan dari kepala sekolah maupun dari kantor dinas pendidikan, dan memiliki beban untuk mengurus keluarga.

Hasil wawancara terhadap subjek A, beliau mengatakan saya bekerja disini sudah berpuluh tahun, jadi saya kerja dari pagi sampai sore itu mengajar murid – murid, belum lagi kalau ada rapat guru dari sore sampai malam, kadang kegiatan tersebut membuat saya stress dan juga bosan. Akan tetapi jadi seorang guru ada tugas yang enak, yaitu bisa mendidik murid – murid supaya kelak ketika sudah beranjak dewasa nanti.

Subjek B beliau mengatakan saya sudah lama kerja sebagai guru. Yang saya rasakan sebagai seorang pengajar atau pendidik pasti ada enak dan tidak.

Kalau yang enak itu sebagai seorang guru sudah pasti mendapatkan gaji yang sesuai, dan kalau sudah memasuki masa pensiun, guru masih mendapatkan gaji walaupun tidak sebanyak ketika masih bekerja. Sedangkan kalau yang tidak enaknyanya sebagai seorang guru itu pasti dituntut dengan banyaknya tugas, contohnya mengajar murid – murid di kelas. Sebenarnya mengajar itu enak menurut saya, akan tetapi kalau yang diajar itu sama sekali tidak memperhatikan apa yang saya ajarkan itu kadang saya emosi kemudian stress, bahkan sampai jenuh dengan sikap murid – murid yang bandel yang tidak mau memperhatikan.

Subjek C beliau mengatakan, ” saya bekerja disini sebagai seorang guru sudah sangat lama. Tugas saya jadi seorang guru lumayan banyak, yaitu mengajar murid – murid. Belum lagi kalau muridnya itu nakal dan susah untuk dibilangin kadang itu membuat saya stress dan jenuh, tiap hari kok dinasehati begitu terus tidak ada perubahan. Selain mengajar kadang saya sering melembur sampai malam buat bikin laporan buat besok harinya. Ya memang saya harus menerima resiko jadi seorang guru memang tugasnya berat, karena tugas guru untuk mendidik murid – murid supaya dewasa nanti menjadi orang – orang yang sukses.

Efek negatif dampak dari *burnout* pada guru seperti yang dikemukakan Ayala dan Pines (dalam Rahman, 2007) di atas, maka pencegahan lebih dini sangat disarankan. Salah satu metode di dalam mencegah dan menangani *burnout* pada guru adalah terapi relaksasi.

Guru merupakan pendidik yang profesional dengan tugas utama yaitu mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik. Ayala dan Pines (dalam Rahman, 2007)

mengemukakan, bahwa individu yang terjangkit *burnout* mengalami sedikitnya tiga hal berikut:

1. Kelelahan Fisik: sakit kepala, sakit punggung, kelelahan fisik, mual-mual, sering terkena flu, gelisah
2. Kelelahan Emosional: acuh tak acuh, rasa benci, tidak peka, merasa tidak berharga, rasa gagal
3. Kelelahan mental: mudah tersinggung, merasa bosan, suka marah, putus asa, tidak peduli dengan orang lain.

Penelitian juga dilakukan terhadap guru-guru di Indonesia yang menunjukkan bahwa, 30,27 % guru mengalami stress kerja yang serius, 48,11 % guru mengalami stres kerja sedang, dan 21,62 % guru mengalami stress yang kurang serius (Arismunandar dalam Purba, dkk, 2007). Data penelitian yang dialami oleh guru ini di akibatkan karena individu mengalami stres dalam jangka waktu yang cukup lama dan dengan kondisi yang sangat melibatkan emosional tinggi, sehingga standard keberhasilan guru secara pribadi berkurang, dan hal tersebut menjadikan individu mengalami kelelahan secara mental maupun fisik.

Alarcon (dalam Rahmawati, 2017) mengemukakan bahwa faktor yang mempengaruhi *burnout* antara lain :

1. Beban kerja yang berlebihan, meliputi lamanya jam kerja, banyaknya tanggung jawab yang harus diterima, dan banyaknya tugas yang harus diselesaikan
2. Keterlibatan terhadap pekerjaan
3. Tingkat fleksibilitas waktu kerja
4. Dukungan sosial.

Berdasarkan kasus di atas, stres yang dimunculkan oleh guru dengan berbagai permasalahan yang dialami dalam jangka waktu yang lama disebut

dengan *burnout*. Bahrer-Kohler, 2013 (dalam Andriani 2017) menyatakan bahwa keadaan stres yang berkelanjutan dapat memunculkan gejala yang dikenal dengan *burnout*. Salah satu untuk mencegah dan menangani burnout pada guru adalah dengan terapi relaksasi (Sutarjo, 2014).

Menurut Ariyanto (2015) relaksasi ada bermacam - macam yaitu ada relaksasi otot progresif, relaksasi kesadaran indra, dan relaksasi hipnosa. Relaksasi otot progresif adalah relaksasi yang bertujuan untuk mengurangi kecemasan dan ketegangan dengan cara melemaskan otot- otot. Relaksasi kesadaran indra adalah relaksasi yang memfokuskan individu untuk bisa merasakan tubuhnya sendiri khususnya panca indera sehingga individu bisa merasakan ketenangan. Relaksasi hipnosa adalah suatu kondisi yang menyerupai tidur yang dapat secara sengaja dilakukan kepada orang, dimana mereka akan memberikan respons pada pertanyaan yang diajukan dan sangat terbuka dan reseptif terhadap sugesti yang di berikan oleh hipnoterapis.

Menurut Praptini (dalam Suroso, 2018) menjelaskan bahwa dengan teknik relaksasi progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang menderita kemoterapi. Teknik relaksasi progresif adalah teknik relaksasi otot yang tidak memerlukan sugesti maupun imajinasi. Teknik relaksasi progresif dilakukan dengan memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan cara mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan tersebut dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks dan lebih tenang. Relaksasi progresif ini sebagai salah satu teknik untuk mengurangi rasa cemas dengan cara meregangkan dan merelakskan otot secara bergantian.

Relaksasi progresif merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis, selain itu

ketika otot-otot telah rileks maka organ tubuh akan kembali berfungsi dengan normal. Setelah seseorang melakukan relaksasi, dapat membantu tubuh menjadi rileks, dengan demikian dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik. Membantu individu untuk dapat mengontrol diri dan memfokuskan perhatian sehingga dapat mengambil respon yang tepat saat berada dalam situasi yang menegangkan Metode ini dipilih karena fakta di lapangan adalah banyaknya berdiri tempat terapi relaksasi yang berkembang pesat. Kemudian, penulis berasumsi bahwa pemilihan terapi relaksasi adalah adanya koneksi yang kuat antara kondisi psikologis dan fisik, khususnya munculnya ketegangan-ketegangan (Mustikawati, 2015). Maka dengan menghilangkan ketegangan-ketegangan tersebut diharapkan guru dapat relaks, sehingga dapat menghilangkan kecemasan, stres atau gangguan-gangguan fisik lainnya.

Pemberian relaksasi pada guru secara psikologis, yaitu: menurunkan kecemasan dan menghilangkan depresi. Hal ini dikarenakan relaksasi bisa memberikan gerakan-gerakan yang sistematis dan terstruktur mulai dari gerakan tangan sampai kepada gerakan kaki untuk merelakskan anggota badan dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan relaks, normal dan terkontrol (Sari & Subandi, 2015)

Pemberian terapi relaksasi ini akan membuat jiwa menjadi tenang, dengan ketenangan jiwa akan menjadikan tubuh menjadi seimbang. Keseimbangan di dalam tubuh yang disebabkan ketenangan jiwa itu akan menggerakkan suatu mekanisme internal di dalam tubuh untuk menyembuhkan gangguan yang diakibatkan oleh stres kerja. Berdasarkan pada penelitian Ivancevich, dkk. (2007), bahwa pemberian relaksasi dapat menurunkan tingkat stress, seseorang yang direlaksasi akan sehat, tenang dan damai, suatu perasaan berada dalam kendali, serta penurunan dalam ketegangan dan

kegelisahan. Pendapat yang sama dikemukakan oleh Ariyanto (2015), di dalam penelitiannya membuktikan bahwa terapi relaksasi bisa membantu untuk mengurangi *burnout*.

Hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi dapat berpengaruh dalam upaya menurunkan *burnout* guru. Berlandaskan pada penelitian-penelitian tersebut di atas maka peneliti tertarik untuk menerapkan intervensi teknik relaksasi progresif dalam upaya untuk menurunkan *burnout* pada guru. Sedangkan teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi, ketekunan, atau sugesti yang juga memiliki tujuan merelakskan dan menghilangkan ketegangan. *Progressive muscle relaxation* (Relaksasi Otot Progresif), teknik ini melibatkan ketegangan yang lambat dan kemudian memisahkan setiap kelompok otot, dimulai dari otot jari kaki dan berakhir dikepala.

Dari permasalahan di atas maka penulis ingin mengetahui apakah ada pengaruh relaksasi progresif terhadap tingkat penurunan *burnout* pada Guru?

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh relaksasi progresif terhadap tingkat penurunan *burnout* pada guru.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai sumbangan informasi mengenai *burnout* dan relaksasi progresif yang berarti bagi ilmu pengetahuan dan memperkaya hasil penelitian khususnya dalam psikologi pendidikan dan psikologi industri & organisasi sehingga mendorong perkembangan dalam ilmu psikologi.

1.3.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk memberi informasi dan referensi bagi guru yang terkait dengan masalah *burnout* dan relaksasi progresif

