

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

*Burnout* telah menerima perhatian signifikan dalam penelitian konseling karena sifat unik dari pekerjaan konselor (Bardhoshi & Um, 2021). Studi awal tentang *burnout* berfokus pada pendefinisian fenomena ini. Freudenberger (1975), salah satu pelopor studi *burnout*, menekankan hilangnya motivasi dan kelelahan emosional, mendefinisikannya sebagai “gagal, kelelahan, atau menjadi kelelahan melalui tuntutan berlebihan pada energi, kekuatan, atau sumber daya”. Osborn (2004) menekankan reaksi fisik dan psikologis terhadap stres kerja, menggambarkan *burnout* sebagai “proses penipisan fisik dan emosional akibat kondisi di tempat kerja atau stres kerja yang berkepanjangan”.

Maslach dan koleganya mengembangkan konsep *burnout* menjadi tiga dimensi inti, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi, yang muncul akibat paparan stres emosional dan interpersonal jangka panjang (Maslach & Leiter, 2016). Kelelahan emosional mencerminkan rasa terkuras secara psikologis akibat tuntutan pekerjaan yang terus-menerus. Depersonalisasi muncul ketika individu mulai bersikap sinis atau acuh terhadap orang lain sebagai mekanisme pertahanan. Penurunan pencapaian pribadi menggambarkan persepsi negatif individu terhadap kompetensi dan prestasi kerjanya. Penelitian menunjukkan bahwa kelelahan emosional sering memicu depersonalisasi, yang kemudian dapat menyebabkan penurunan pencapaian pribadi (Golembiewski & Munzenrider, 1988; RT Lee & Ashforth, 2000; Taris et al., 2005).

Sang Min Lee dan koleganya (2007) mengembangkan model *burnout* lima dimensi khusus untuk konselor, dengan menambahkan faktor lingkungan kerja yang negatif dan kemunduran dalam kehidupan pribadi ke tiga dimensi inti sebelumnya. Model ini diwujudkan melalui *Counselor Burnout Inventory (CBI)*, yang dirancang untuk mengukur *burnout* secara holistik pada konselor profesional, termasuk guru Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah. CBI mencakup aspek-aspek yang relevan dengan tekanan pekerjaan dan dampaknya terhadap kehidupan pribadi konselor. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa CBI memiliki validitas dan reliabilitas yang kuat pada berbagai populasi konselor. Dengan demikian, CBI menjadi instrumen penting untuk menilai tingkat *burnout* secara menyeluruh dan akurat di profesi konseling (Bardhoshi et al., 2019).

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis siswa, namun mereka juga menghadapi tekanan emosional dan

profesional yang tinggi. Beban kerja yang berat, tuntutan administrasi, serta kompleksitas masalah siswa meningkatkan risiko mengalami *burnout* (Michal Einav et al., 2024). *Burnout* pada guru BK ditandai oleh kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi. Kondisi ini tidak hanya mengurangi efektivitas layanan konseling, tetapi juga berdampak negatif pada perkembangan akademik dan sosial siswa. Oleh karena itu, pemahaman dan intervensi terhadap *burnout* menjadi penting untuk menjaga kualitas layanan konseling di sekolah (Maslach & Jackson, 1981; Fatchurahman et al., 2022).

Kajian keterhubungan antar variabel menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat berperan signifikan sebagai faktor pelindung terhadap *burnout* pada guru Bimbingan dan Konseling (BK). Bentuk dukungan sosial yang diberikan dapat bervariasi, termasuk dukungan emosional dari supervisi, *appraisal support* berupa umpan balik positif dan penghargaan formal, *informational support* yang menyediakan informasi penting, *instrumental support* berupa bantuan praktis, serta *peer support* dari rekan sejawat. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dukungan sosial ini secara efektif menurunkan tingkat kelelahan emosional dan depersonalisasi pada konselor, sehingga meningkatkan keterlibatan profesional dan kepuasan kerja (Brown & Smith, 2021; Martinez & Lee, 2020; Li & Wang, 2024; Patel & Jones, 2022; Johnson & Xu, 2023).

Selain dukungan sosial, modal psikologis atau *Psychological Capital (PsyCap)* juga terbukti menjadi faktor protektif terhadap *burnout*. *PsyCap* terdiri dari empat komponen utama, yaitu efikasi diri, harapan, optimisme, dan ketahanan, yang secara kolektif membantu individu menghadapi tantangan dan tekanan pekerjaan. Guru BK dengan tingkat *PsyCap* yang tinggi cenderung mampu mengelola stres secara lebih efektif, mempertahankan motivasi, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka, sehingga risiko mengalami *burnout* dapat ditekan (Dongxia Liu & Ruikang Du, 2024; Carlos Freire et al., 2020). Dengan demikian, kombinasi dukungan sosial yang memadai dan penguatan modal psikologis menjadi strategi penting dalam pencegahan kelelahan profesional di kalangan guru BK.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *burnout* pada guru Bimbingan dan Konseling (BK) tidak terjadi secara terpisah, melainkan dipengaruhi oleh kondisi eksternal maupun internal. Dukungan sosial dari supervisi, rekan kerja, dan lingkungan profesional terbukti memberikan efek protektif terhadap *burnout* dengan cara mengurangi kelelahan emosional dan depersonalisasi. Selain itu, dukungan sosial juga meningkatkan rasa pencapaian pribadi guru dalam menjalankan tugasnya. Sementara itu, *Psychological Capital (PsyCap)* berperan memperkuat kapasitas internal guru BK dalam menghadapi stres kerja

secara lebih positif dan resilien. Kombinasi dukungan sosial dan PsyCap menjadi faktor penting dalam mencegah dan mengurangi risiko burnout pada guru BK.

Meskipun banyak penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial maupun *Psychological Capital (PsyCap)* dengan *burnout*, studi yang meneliti pengaruh simultan kedua variabel terhadap *burnout* guru Bimbingan dan Konseling (BK) masih terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan di luar negeri atau pada populasi konselor secara umum, sehingga kurang merefleksikan konteks lokal. Keterbatasan ini menimbulkan kebutuhan untuk melakukan penelitian yang lebih spesifik pada guru BK di Indonesia. Konteks budaya, sistem pendidikan, dan tuntutan pekerjaan di Indonesia dapat mempengaruhi dinamika burnout secara berbeda dibandingkan dengan populasi internasional. Oleh karena itu, penelitian kontekstual di Kota Bekasi menjadi penting untuk memahami secara lebih akurat faktor-faktor yang memengaruhi burnout guru BK.

Penelitian ini menghadirkan kontribusi baru dengan mengintegrasikan dua faktor protektif utama, yaitu dukungan sosial dan *Psychological Capital (PsyCap)*, dalam satu model untuk menjelaskan burnout pada guru Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah menengah. Pendekatan ini memungkinkan analisis yang lebih komprehensif terhadap faktor-faktor yang dapat mencegah atau mengurangi burnout. Selain itu, penelitian ini diharapkan memberikan dasar empiris bagi pengembangan strategi intervensi yang lebih tepat sasaran. Hasil penelitian juga dapat menjadi acuan dalam merancang kebijakan pendidikan yang mendukung kesejahteraan psikologis guru. Dengan demikian, studi ini sekaligus memperkaya literatur psikologi pendidikan di Indonesia dan konteks lokal Kota Bekasi.

Dengan demikian, penelitian ini memiliki peran penting dalam memberikan wawasan baik secara teoretis maupun praktis mengenai kesejahteraan guru Bimbingan dan Konseling (BK). Temuan penelitian diharapkan dapat membantu dalam memahami faktor-faktor yang memengaruhi burnout dan cara mencegahnya secara efektif. Penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi pengembangan program intervensi yang mendukung kesehatan mental guru BK. Selain itu, hasilnya penting untuk memastikan kualitas layanan bimbingan dan konseling di sekolah tetap optimal. Secara keseluruhan, studi ini memberikan kontribusi signifikan bagi peningkatan profesionalisme guru dan kualitas pendidikan secara menyeluruh.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, identifikasi masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Guru Bimbingan dan Konseling (BK) di tingkat SMP Kota Bekasi menghadapi tekanan psikologis tinggi akibat tuntutan pekerjaan yang melibatkan intensitas interaksi emosional yang besar dengan siswa.
2. Tingkat *burnout* yang dialami oleh guru BK cenderung meningkat karena kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekolah, rekan kerja, dan orang tua siswa.
3. Lingkungan kerja yang tidak mendukung dan tidak adanya sistem pendukung internal maupun eksternal memperparah kelelahan emosional guru BK.
4. Belum ada pemetaan yang komprehensif mengenai kontribusi faktor psikologis internal seperti efikasi diri, resiliensi, dan pola pikir stres terhadap burnout yang dialami guru BK.
5. Kondisi sosial dan pendidikan di Kota Bekasi yang kompleks meningkatkan beban kerja guru BK, namun tidak dibarengi dengan strategi penanganan burnout secara sistematis.
6. Kurangnya intervensi berbasis bukti dalam bentuk pelatihan atau program penguatan psikologis untuk membantu guru BK mengelola stres dan kelelahan emosional.
7. Minimnya penelitian lokal yang mengkaji secara khusus hubungan antara dukungan sosial dan model psikologis dengan tingkat burnout guru BK di SMP Kota Bekasi menjadikan persoalan ini belum tertangani secara tepat.

### **C. Pembatasan Masalah**

Penelitian ini dibatasi pada guru Bimbingan dan Konseling (BK) yang bertugas di Sekolah Menengah Pertama (SMP) di wilayah Kota Bekasi. Fokus penelitian terletak pada tiga variabel utama, yaitu tingkat burnout sebagai variabel dependen (terikat), serta dukungan sosial dan modal psikologis (yang mencakup aspek seperti resiliensi, efikasi diri, dan pola pikir terhadap stres) sebagai variabel independen (bebas). Penelitian ini tidak membahas faktor-faktor lain di luar dukungan sosial dan modal psikologis yang mungkin juga berpengaruh terhadap burnout, seperti faktor organisasi, beban administrasi, atau gaya kepemimpinan kepala sekolah. Selain itu, penelitian ini bersifat korelasional, sehingga tidak bertujuan untuk menguji hubungan kausal secara langsung. Data yang dikumpulkan berdasarkan persepsi subjektif responden melalui instrumen angket terstandar, dengan batas waktu pengambilan data dilakukan selama periode tahun ajaran berjalan.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dipaparkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat burnout pada guru Bimbingan dan Konseling di SMP Kota Bekasi?
2. Apakah terdapat hubungan antara modal psikologis dengan tingkat burnout pada guru Bimbingan dan Konseling di SMP Kota Bekasi?
3. Apakah terdapat hubungan secara simultan antara dukungan sosial dan modal psikologis dengan burnout pada guru BK SMP di Kota Bekasi?

#### **E. Kegunaan Hasil Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan memperkaya khazanah keilmuan di bidang psikologi pendidikan dan bimbingan konseling, khususnya mengenai hubungan dukungan sosial, modal psikologis, dan *burnout*. Hasil penelitian dapat memberikan wawasan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kelelahan pada guru. Selain itu, penelitian ini menjadi referensi bagi studi lanjutan yang ingin mengeksplorasi *burnout* secara lebih mendalam. Kontribusi penelitian mencakup pengembangan teori dan modal psikologi pendidikan. Implikasinya juga dapat digunakan untuk merancang strategi dukungan dan intervensi bagi tenaga pendidik.

##### **2. Manfaat Praktis**

###### **a. Bagi Guru BK**

Penelitian ini memberikan pemahaman mengenai pentingnya dukungan sosial dan kekuatan psikologis internal sebagai faktor protektif terhadap *burnout*. Dengan pemahaman ini, guru BK diharapkan lebih sadar akan kondisi kesehatan mentalnya dan terdorong untuk mengambil langkah-langkah proaktif dalam menjaganya. Kesadaran dan tindakan tersebut tidak hanya membantu mengurangi risiko kelelahan, tetapi juga mendukung kinerja guru dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling yang optimal. Selain itu, pemahaman ini dapat menjadi dasar bagi pihak sekolah untuk menyediakan dukungan yang tepat dan berkelanjutan bagi guru.

###### **b. Bagi Sekolah**

Penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi pihak sekolah dalam merancang program dukungan, pelatihan, atau intervensi psikologis bagi guru BK. Upaya tersebut bertujuan untuk menurunkan tingkat *burnout* secara efektif dan menjaga kesejahteraan psikologis guru. Dengan kondisi psikologis yang terjaga, guru dapat melaksanakan tugasnya dengan lebih optimal. Hal ini secara langsung akan meningkatkan kualitas layanan bimbingan

dan konseling kepada peserta didik. Selain itu, program berbasis bukti ini dapat menjadi acuan dalam pengembangan kebijakan sekolah yang lebih responsif terhadap kebutuhan guru.

c. Bagi Pemerintah Daerah/Dinas Pendidikan

Temuan penelitian ini dapat menjadi dasar pertimbangan dalam menyusun kebijakan dan program yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan psikologis tenaga pendidik, khususnya guru BK di Kota Bekasi. Dengan adanya kebijakan dan program yang tepat, diharapkan guru dapat menjaga kesehatan mentalnya, mengurangi risiko *burnout*, dan meningkatkan efektivitas layanan bimbingan dan konseling. Selain itu, pendekatan berbasis bukti ini juga dapat membantu pihak sekolah merancang intervensi yang lebih responsif terhadap kebutuhan emosional dan profesional guru.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memberikan gambaran awal serta arah bagi penelitian lanjutan mengenai *burnout* dan faktor-faktor yang memengaruhinya pada profesi guru. Temuan yang diperoleh diharapkan dapat menjadi dasar bagi studi-studi berikutnya untuk mengeksplorasi fenomena ini secara lebih mendalam dan kontekstual. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya menambah pemahaman teoritis, tetapi juga dapat menginspirasi pengembangan strategi dan intervensi yang lebih efektif untuk mendukung kesejahteraan guru di masa depan.

## F. State of the Art

Penelitian mengenai *burnout* pada guru Bimbingan dan Konseling (BK) telah banyak dilakukan, baik di konteks pendidikan maupun profesi sosial lainnya. Studi-studi sebelumnya mengidentifikasi berbagai faktor penyebab *burnout*, seperti beban kerja, tuntutan emosional, dan minimnya dukungan organisasi. Selain itu, sejumlah penelitian menyoroti peran dukungan sosial dalam mencegah *burnout*, serta meneliti pengaruh modal psikologis, seperti resiliensi dan efikasi diri, dalam mengurangi stres kerja. Keadaan psikologis yang positif pada individu dapat memberikan energi untuk mengendalikan perilaku dan mengurangi permasalahan pekerjaan bagi konselor sekolah, termasuk risiko *burnout* (Utami, Azizah, & Sinambela, 2022).

Di luar negeri, penelitian tentang *burnout* dan *psychological capital* telah cukup banyak, namun di Indonesia masih terbatas. Minimnya referensi mengenai hubungan antara *psychological capital* dan *burnout* pada guru BK di Indonesia menunjukkan perlunya studi lebih lanjut. Meskipun guru BK di Indonesia sering menghadapi *burnout*, penelitian yang membahas upaya pencegahan melalui peningkatan modal psikologis masih sangat sedikit.

Mayoritas penelitian sebelumnya fokus pada populasi umum tenaga pendidik, seperti guru mata pelajaran atau guru di jenjang pendidikan yang lebih tinggi, dan jarang mengkaji secara khusus guru BK, terutama di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) dengan konteks sosial tertentu seperti Kota Bekasi. Selain itu, penelitian terdahulu cenderung membahas faktor eksternal (misalnya lingkungan kerja atau faktor organisasi) atau faktor internal (misalnya resiliensi atau efikasi diri) secara terpisah. Penelitian yang menguji secara komprehensif hubungan simultan antara dukungan sosial sebagai faktor eksternal dan modal psikologis sebagai faktor internal terhadap tingkat *burnout* pada guru BK masih sangat jarang, terutama di konteks lokal Kota Bekasi yang memiliki karakteristik sosial dan pendidikan unik sebagai wilayah urban dengan kompleksitas masalah siswa yang tinggi.

Keunikan dan kebaruan penelitian ini terletak pada upayanya mengintegrasikan dua faktor utama, yaitu dukungan sosial dan modal psikologis, dalam satu model analisis untuk memprediksi tingkat *burnout* secara lebih holistik. Penelitian ini menawarkan kontribusi teoritis dengan menguji kedua faktor protektif tersebut secara bersamaan pada populasi guru BK di SMP Kota Bekasi. Selain itu, temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar empiris bagi pengembangan model intervensi berbasis komunitas sekolah yang lebih terarah dan sesuai konteks lokal, serta menjadi acuan bagi kebijakan dan program pendampingan yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental dan profesionalisme guru BK.