

## Hubungan Antara Lingkungan Kerja dan Konsep Diri dengan *Burnout* pada Guru SMK Negeri 53 Jakarta

Alfina Chairani<sup>1</sup>, Tatiyani<sup>2</sup>

Email: [alfina.chairani@upi-yai.ac.id](mailto:alfina.chairani@upi-yai.ac.id)<sup>1</sup>, [tatiyani@upi-yai.ac.id](mailto:tatiyani@upi-yai.ac.id)<sup>2</sup>

Universitas Persada Indonesia Y.A.I

Jl. Diponegoro No. 74 Jakarta Pusat, Indonesia

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada Hubungan antara lingkungan kerja dan konsep diri dengan *burnout* pada guru SMK Negeri 53 Jakarta. Dalam penelitian menggunakan tiga variabel lingkungan kerja, konsep diri, dan *burnout*. Populasi jumlah anggota yang terdaftar sebanyak 100 orang laki-laki dan perempuan dengan sampel berjumlah 100 orang laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat Hubungan dengan arah negative yang signifikan antara Lingkungan kerja dengan *burnout* sebesar  $r = -0,546$  dan  $p = 0,000$  dan terdapat Hubungan dengan arah negative yang signifikan antara konsep diri dengan *burnout* dengan  $r = -0,625$  dan  $p = 0,000$ . Selanjutnya hasil analisis data dengan multivariat correlation menggunakan SPSS 25.0 for windows diperoleh koefisien determinasi dengan  $r = 0,676$  dan  $p = 0,000$  yang berarti terdapat hubungan antara lingkungan kerja dan konsep diri dengan *burnout* pada guru SMK Negeri 53 Jakarta.

**Kata Kunci :** Lingkungan Kerja, Konsep Diri, *Burnout*

### Abstract

*The purpose of this research is to find out whether there is a relationship between the work environment and self-concept with burnout in teachers at SMK Negeri 53 Jakarta. The study used three variables work environment, self-concept, and burnout. The population of registered members is 100 men and women with a sample of 100 men and women. The results showed that there was a significant negative relationship between work environment and burnout with  $r = -0.546$  and  $p = 0.000$  and there was a significant negative relationship between self-concept and burnout with  $r = -0.625$  and  $p = 0.000$ . Furthermore, the results of data analysis with multivariate correlation using SPSS 25.0 for Windows obtained a coefficient of determination with  $r = 0.676$  and  $p = 0.000$ , which means there is a relationship between the work environment and self-concept with burnout in SMK Negeri 53 Jakarta teachers.*

**Keywords :** *The work environment, Self-Concept, Burnout*

## 1. Pendahuluan

Pendidikan merupakan hak setiap prang. Hal ini tercantum dalam Undang-Undang Dasar 1945 pasal 31 yang menyatakan bahwa setiap warga negara berhak mendapatkan Pendidikan serta wajib mengikuti pendidikan dasar dan pemerintah wajib membiayainya. Profesi guru merupakan suatu bentuk pelayanan kemanusiaan (*human service profession*) yang memiliki banyak tantangan (Avionela & Fauziah, 2017).

Tenaga pengajar harus peka akan perkembangan terkini dalam proses kepemimpinan, manajemen, pengelolaan sumber, dan pencapaian tujuan pendidikan. Oleh itu, dengan berbagai reformasi dalam pendidikan sudah pasti menjadikan peranan dan tanggung jawab guru-guru menjadi lebih menantang.

Perubahan-perubahan dalam pendidikan yang tidak direncanakan dengan sistematis menyebabkan tugas guru semakin panjang dan harapan terhadap guru semakin tinggi, sedangkan keadaan lain seperti ini kesejahteraan guru tidak banyak berubah. Guru, sarana dan prasarana proses pembelajaran tidak disiapkan dengan baik untuk menghadapi perubahan-perubahan tersebut.

Perasaan tertekan menjadikan guru itu tidak rasional, cemas, tegang, tidak dapat memusatkan perhatian kepada pekerjaan dan gagal menikmati rasa gembira atau kepuasan hati terhadap pekerjaan yang dilakukan. Kondisi ini diperkuat dengan hasil kajian yang pernah dilakukan antara lain oleh Fejgin, Ephraty dan Ben-sira (1995) dan Pastore dan Judd (1992) yang membuktikan sebagian guru memang mengalami perasaan tertekan, sikap marah, murung, mengambil keputusan atau

memikirkan untuk berhenti atau pensiun sebelum waktunya karena mengalami tekanan. Guru yang menerima tekanan terus-menerus dan tidak dapat menangani akan menyebabkan stres yang berjangka panjang, yang akhirnya diketahui oleh guru mengalami *burnout*.

*Burnout* adalah reaksi karyawan dalam situasi stres emosional dengan penerimaan layanan memiliki persyaratan membutuhkan bantuan, perhatian dan dukungan dari penyedia layanan (Head & Maslah, 2009).

Menurut Schaufeli dan Jauczur (1994) mengatakan bahwa dalam menjalani dan fungsinya seorang guru membutuhkan keahlian, pengetahuan dan konsentrasi yang tinggi. Selain itu, guru selalu ditemukan pada berbagai tuntutan idealisme profesi dan sering menghadapi berbagai masalah baik dari siswa/i maupun rekan kerja. Semua ini dapat muncul rasa tertekan pada pengasuh, yang membuat mereka mudah stress.

Menurut Leatz dan Stolar (dalam Rosyid dan Farhati, 1996), keadaan stress yang terjadi dengan intensitas yang cukup tinggi dalam jangka waktu yang lama ditandai dengan kelelahan fisik, kelelahan mental, dan kelelahan spiritual, sehingga akan guru akan mengalami gejala *burnout*.

Menurut Budianto (1997), mengatakan lingkungan memiliki pengaruh yang besar terhadap tingkah laku seseorang. Selain itu, (Nitisemito, 1986) mengatakan bahwa lingkungan kerja atau segala sesuatu yang berada disekitar karyawan dan dapat mempengaruhi dirinya dalam menjalankan tugas-tugasnya, dapat menjadi penyebab terjadinya *burnout*.

Menurut Noah dan Steve (2012) lingkungan kerja adalah keutuhan suatu hubungan yang terjadi dengan pegawai di tempat kerja. Segala sesuatu yang terdapat di tempat kerja merupakan lingkungan kerja.

Lingkungan kerja merupakan segala sesuatu yang ada disekitar pekerja dalam menjalankan tugas yang diberikan. Keadaan tersebut dapat mempengaruhi kesejahteraan karyawan sehingga karyawan akan berusaha untuk menghasilkan pekerjaan dengan maksimal. Lingkungan kerja yang baik akan berpengaruh baik pula terhadap karyawan, pimpinan, dan hasil pekerjaannya (Anorogo & Widiyanti, 1990).

Dengan adanya lingkungan kerja yang baik maka kemungkinan untuk mengalami *burnout* semakin kecil. *burnout* terjadi karena kurangnya motivasi, lingkungan kerja yang kurang mendukung, hubungan yang kurang baik dengan rekan kerja, pekerjaan yang monoton dan pekerjaan yang dituntut untuk segera diselesaikan dalam waktu dekat yang diberikan oleh atasan (Hartanti, 2018).

Selain itu, faktor yang mempengaruhi *burnout* adalah konsep diri. Konsep diri pada dasarnya merupakan pengertian dan harapan seseorang terhadap bagaimana seseorang memandang dirinya, diri yang diharapkan dan bagaimana dirinya dalam realita yang yang diharapkan dan bagaimana dirinya dalam kenyataan sebenarnya baik secara fisik maupun psikologis (Hurlock, 2008).

Menurut Maslach (dalam, Sutjipto, 2001) mengatakan bahwa individu yang memiliki konsep diri rendah lebih mudah terhadap *burnout*. Karakteristik individu yang memiliki konsep diri rendah antara lain

tidak percaya diri dan memiliki penghargaan diri yang rendah. Pada umumnya mereka diselimuti oleh rasa takut sehingga menimbulkan sikap pasrah. Dalam melakukan pekerjaannya, mereka tidak yakin sehingga muncul beban kerja berlebihan yang berdampak pada energi dalam diri yang terkuras menjadi besar. Penilaian diri yang negatif ini menyebabkan mereka lebih membebankan perhatian pada sebuah kegagalan dalam setiap hal yang menjadi penyebab perasaan tidak berdaya dan apatis.

Berdasarkan hasil uraian latar belakang di atas penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Lingkungan Kerja dan Konsep Diri dengan *Burnout* pada Guru SMK Negeri 53 Jakarta”.

Latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka penulis mengemukakan masalah yang dirumuskan sebagai berikut, Apakah terdapat hubungan antara lingkungan kerja dengan *Burnout* terhadap Guru SMK Negeri 53 Jakarta?, Apakah terdapat hubungan antara Konsep diri dengan *Burnout* terhadap Guru SMK Negeri 53 Jakarta?, Apakah terdapat hubungan antara Lingkungan kerja dan konsep diri dengan *Burnout* terhadap Guru SMK Negeri 53 Jakarta?

## **2. Metodologi Penelitian**

### **Definisi Konseptual**

*Burnout* adalah kondisi dimana individu mengalami kelelahan dalam jangka waktu yang lama dan melibatkan emosi.

Lingkungan kerja adalah sesuatu yang ada di lingkungan para pekerja yang dapat mempengaruhi dirinya dalam melakukan sesuatu pekerjaan.

Konsep diri adalah sebuah pandangan yang dimiliki oleh seseorang itu sendiri mengenai diri kita, siapa diri kita, ataupun sesuatu hal.

### Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah guru SMK Negeri 53 Jakarta. Jumlah guru yang terdaftar sebanyak 100 orang laki-laki dan perempuan. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan sampel jenuh yaitu semua anggota populasi dijadikan sampel.

### Metodelogi Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah skala likert dengan membuat tiga alat ukur, yaitu skala *burnout*, skala lingkungan kerja, dan skala konsep diri. Variabel yang akan diukur kemudian disusun menjadi indikator variabel, berikutnya indikator variabel tersebut dijadikan sebagai tolak ukur untuk menyusun item-item instrument berupa pertanyaan. Sehingga pada penelitian ini terdapat lima alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Netral (N), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Dari hasil expert judgement diperoleh hasil pada skala *burnout* terdapat 32 item valid dan 0 item gugur, pada skala lingkungan kerja terdapat 20 item valid dan 0 item gugur, pada skala konsep diri terdapat 24 item valid dan 0 item gugur. Kemudian, dari hasil try out diperoleh hasil pada skala *burnout* terdapat 25 item valid dan 7 item gugur, pada skala lingkungan kerja terdapat 17 item valid dan 3 item gugur, pada skala konsep diri terdapat 24 item valid dan 0 item gugur,

Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dan menganalisis data dalam penelitian ini adalah *bivariate*

*correlation* dan *multivariate correlation* dengan teknik komputerisasi menggunakan program SPSS versi 25.0 *for windows*.

### 3. Landasan Teori

#### *Burnout*

Menurut Pines dan Aronson (dalam Kusumastuti, 2005) *burnout* adalah suatu bentuk tekanan psikis yang berhubungan dengan stres kronik yang dialami oleh seseorang dari hari ke hari dan ditandai dengan kelelahan fisik, mental dan emosional. Hal ini dijelaskan oleh Leatz dan Stolar (dalam Kusumastuti, 2005) permasalahan akan terlihat bila stres terjadi dalam jangka waktu yang lama dengan intensitas yang tinggi. Keadaan ini diartikan dengan *burnout*, yaitu kelelahan fisik, mental, dan emosional yang terjadi akibat stres yang dialami dalam jangka waktu yang lama, pada situasi yang melibatkan emosional yang tinggi.

*Burnout* adalah situasi dimana individu mengalami kelelahan yang kronis, kebosanan dan menarik diri dari pekerjaan (Davis dan Newstroom, dalam Rulin; 2004). Untuk lebih lanjut, Rulin (2004) mengatakan bahwa pada guru penarikan diri secara psikologis dapat ditandai dengan tingkah laku seperti terdapat penurunan sikap positif terhadap siswa/i yang ditangani, mudah tersinggung, dan menjauhkan diri dari siswa/i.

*Burnout* pertama kali dikemukakan oleh Maslach pada tahun 1981. Maslach melakukan studi literatur untuk mengamati fenomena stress kerja yang sangat umum ditemui pada individu yang bekerja dibidang pelayanan kemanusiaan (*human service*). Kehadiran stress secara terus-menerus menimbulkan resiko *burnout* yang berdampak serius bagi staff, klien, dan

institusi tempat mereka berinteraksi. Berdasarkan studi literatur yang dilakukan,

### **Lingkungan Kerja**

Menurut Sedarmayanti (2011) dalam (Indriyanto & Solovida, 2020) lingkungan kerja adalah sesuatu yang ada di sekeliling pegawai atau staff baik yang bersifat fisik atau non fisik yang bisa mempengaruhi dalam menjalankan pekerjaannya. Menurut Nitisemito (2001:183) lingkungan kerja adalah sesuatu yang ada di lingkungan pekerja dan yang mempengaruhi dirinya dalam menjalankan suatu tugas-tugas yang dibebankan kepadanya.

Menurut Gitosudarmo (2000) menyatakan bahwa lingkungan kerja adalah segala sesuatu yang ada di sekitar pekerja yang dapat mempengaruhi karyawan dalam bekerja meliputi pengaturan penerangan, pengontrolan suara gaduh, pengaturan tempat kerja yang bersih dan pengaturan tempat kerja yang aman.

Sedangkan menurut Wineman (dalam Syafika, 2004) setiap lingkungan kerja meliputi semua kondisi lingkungan fisik dan lingkungan psikologis. Lingkungan fisik adalah keadaan ruangan dengan perlengkapan yang mendukung, sedangkan lingkungan psikologis adalah kondisi organisasi dan di dalamnya ada interaksi sosial (Dewi & Aisyah, 2017)

### **Konsep Diri**

Konsep diri adalah gambaran yang dimiliki oleh seseorang tentang dirinya, yang merupakan campuran dari keyakinan yang dimiliki dari diri mereka sendiri (Hurlock, 1990:58). Menurut Riswandi (2013) konsep diri adalah pemahaman tentang diri sendiri yang terlihat akibat dari interaksi dengan orang lain.

Konsep diri merupakan aspek dari diri yang berperan sangat penting karena kepribadian dan konsep diri seseorang dapat mempengaruhi seluruh tindakan dari seseorang tersebut (Wirawan, 2001, h. 16)

### **Hipotesis**

Ha1 : Ada hubungan antara lingkungan kerja dengan *burnout* pada guru SMK Negeri 53 Jakarta.

Ha2 : Ada hubungan antara konsep diri dengan *burnout* pada Guru SMK Negeri 53 Jakarta.

Ha3 : Ada hubungan antara lingkungan kerja dan konsep diri dengan *burnout* pada Guru SMK Negeri 53 Jakarta.

### **4. Hasil dan Pembahasan**

Hasil perhitungan dengan metode analisis data Bivariate Correlation dengan koefisien korelasi antara Lingkungan Kerja dengan Burnout adalah  $r = -0.546$  dan  $p = 0,000 < ; p = 0,05$ , dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negative antara Lingkungan Kerja dengan Burnout pada guru SMK Negeri 53 Jakarta. Sehingga dapat dikatakan bahwa semakin rendah lingkungan kerja maka akan semakin tinggi pula kecenderungan munculnya burnout pada Guru SMK Negeri 53 Jakarta.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Khusnul Khotimah (2010) bahwa Lingkungan Kerja memiliki hubungan negative signifikan yang dapat diartikan jika semakin rendah lingkungan kerja maka akan semakin tinggi pula yang mengalami burnout.

Pada hasil analisis kedua dengan metode analisis data Bivariate Correlation dengan koefisien korelasi antara Konsep Diri dengan Burnout adalah  $r = -0,625$  dan  $p = 0,000 < ; p = 0,05$ , dapat diartikan bahwa

terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negative antara Konsep Diri dengan Burnout pada guru SMK Negeri 53 Jakarta. Sehingga dapat dikatakan bahwa semakin rendah konsep diri maka akan semakin tinggi pula kecenderungan munculnya burnout pada guru SMK Negeri 53 Jakarta.

Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Puput Rista Diyanti (2022) bahwa terdapat hubungan negative signifikan terhadap burnout. Yang berarti semakin rendah konsep diri maka semakin tinggi pula yang mengalami burnout.

Berdasarkan hasil analisis statistik pada hipotesis ketika dengan menggunakan metode Multivariate Correlation antara variabel Lingkungan Kerja dan Konsep Diri dengan Burnout diperoleh koefisien korelasi R sebesar 0.676 dengan  $p = 0,000$  ;  $< p = 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara Lingkungan Kerja dan Konsep Diri dengan Burnout pada guru SMK Negeri 53 Jakarta.

Selanjutnya untuk mengetahui kontribusi Lingkungan Kerja dan Konsep Diri dengan Burnout dapat diperoleh melalui uji analisis dengan metode Multivariate Stepwise menggunakan SPSS 25.0 for windows. Dari hasil analisis diperoleh total kontribusi variabel Lingkungan Kerja dengan Burnout sebesar 5,1% dan untuk variabel Konsep Diri dengan Burnout sebesar 62,5%, sementara 33,4% merupakan factor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

Dari hasil penelitian ini peneliti mengharapkan guru SMK Negeri 53 Jakarta untuk lebih memperhatikan terkait lingkungan kerja dan konsep diri agar meminimalisir terjadinya burnout terhadap guru-guru.

## 5. Kesimpulan

Terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negative antara lingkungan kerja dengan burnout pada guru SMK Negeri 53 Jakarta. Hal ini menyatakan bahwa semakin rendah lingkungan kerja maka semakin tinggi pula kecenderungan munculnya burnout.

Terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negative antara konsep diri dengan burnout pada guru SMK Negeri 53 Jakarta. Hal ini menyatakan bahwa semakin rendah konsep diri maka akan semakin tinggi pula kecenderungan munculnya burnout.

Terdapat hubungan yang signifikan antara lingkungan kerja dengan konsep diri terhadap burnout pada guru SMK Negeri 53 Jakarta.

## Daftar Pustaka

- Andamdewi, S. (2013). Hubungan Lingkungan Kerja Dengan Motivasi Kerja Pegawai Bagian Sekretariat Dinas Tenaga Kerja Dan Transmigrasi Provinsi Sumatera Barat. *Jurnal Administrasi Pendidikan*, 1(1), 210–461.
- Assa, A. F. (2022). 2454-Article Text-7029-1-10-20220930. *Jurnal Ilmiah MEA* , 6(3), 436–451.
- Diyanti, P. R. (2022). *Self-concept dan Family Support dengan Academic Burnout* pada Siswa di Masa Pandemi. *Indonesian Psychological Research*, 4(1), 51–59. <https://doi.org/10.29080/ipr.v4i1.577>
- Fajriyanti, N. dan Nuz'amidhan, R. L. (2018). Hubungan Antara Konsep Diri dan Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri Istri Yang Tinggal Bersama Keluarga Suami. Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling dalam Pendidikan), 1(5), 183. <https://doi.org/10.22460/fokus.v1i5.2833>

- Farhan, H. (2022). *Analisi Strategi Pengelolaan Bank Sampah Dalam Pemberdayaan Ekonomi Masyarakat Kecamatan Tenayan Raya Ditinjau Menurut Ekonomi Syariah Skripsi*. UIN Sultan Syarif Kasim.
- Ika Fauziah Nur dan Agustina Ekasari. (2008). Hubungan antara konsep diri dengan kecerdasan emosional pada remaja. *Jurnal Soul*, 1(1965), 6–17.
- Ikbar, Ridho Roqwan. (2019). *Hubungan Konsep Diri dan Dukungan Sosial dengan Burnout pada Asisten Mata Kuliah Praktikum Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Indriyanto, D. dan Solovida, G. T. (2020). Pengaruh Beban Kerja dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Melalui *Burnout* Sebagai Variabel Intervening (Studi Kasus Pada Pegawai KCP Bank BPD Jateng Di Kabupaten Pemalang). *Magisma: Jurnal Ilmiah Ekonomi dan Bisnis*, 8(1), 66–72. <https://doi.org/10.35829/magisma.v1i1.70>
- Khotimah, K. (2010). Hubungan Antara Persepsi Terhadap Lingkungan Kerja Psikologis dengan. *E-Jurnal Undip*.
- Kiling, B. N. dan Kiling, I. Y. (2015). Tinjauan Konsep Diri dan Dimensinya Pada Anak alam Masa Kanak-Kanak Akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 1(2), 116. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v1i2.1811>
- Kurniawan, S., Priyatama, A. N., dan Karyanta, N. A. (2015). Hubungan Konsep Diri dengan Optimisme dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrawijaya*, 275–285.
- Mazaya, K. N. dan Supradewi, R. (1970). Konsep Diri dan Kebermaknaan Hidup Pada Remaja di Panti Asuhan. *Proyeksi*, 6(2), 103. <https://doi.org/10.30659/p.6.2.103-112>
- Pradana, B. A., Kristanto, R. S., dan Hidayat, D. S. (2019). Pengaruh Lingkungan Kerja dan Beban Kerja Terhadap *Burnout* ada Guru RSUD Kardinah Kota Tegal. *Magisma: Jurnal Ilmiah Ekonomi dan Bisnis*, 5(2), 61–69. <https://doi.org/10.35829/magisma.v5i2.28>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. CV. Alfabeta.
- Suprapti, D. D. (2020). Peran dukungan Sosial dalam Lingkungan Kerja terhadap *Burnout* pada Prajurit TNI. *Cognicia*, 8(2), 252–261. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11304>
- Tambunan, A. P. (2018). Lingkungan Kerja dan Kepuasan Kerja Karyawan: Suatu Tinjauan Teoretis. *Jurnal Ilmiah Methonomi*, 4(2), 180. <http://methonomi.net/index.php/jimetho/article/download/86/95%0A>
- Thomas Stefanus Kaihatu, Dharmayanti, D., dan Juwaeni, H. (2015). Pengembangan Fasilitas Wisata Agro (Studi Kasus di Kebun Wisata Pasirmukti, Bogor). *Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan*, 17(2), 41–59. <https://doi.org/10.9744/jmk.17.2.135>
- Wayan. (2019). Hubungan Lingkungan Kerja dan Konsep Diri dengan *Burnout* pada Anggota Brigade Mobile Kepolisian Daerah Medan Sumatera Utara. *Psychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana*

*Perjuangan Karawang*, 4(2), 38–46.  
<https://doi.org/10.36805/psikologi.v4i2.837>