

HUBUNGAN ANTARA KEPRIBADIAN *HARDINESS* DENGAN *BURNOUT* PADA GURU SEKOLAH DASAR

Dhian Zusmiasih Widiastuti
Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan *burnout* pada guru sekolah dasar. Penelitian ini dilakukan terhadap 72 orang guru sekolah dasar dengan memiliki kriteria sebagai guru tetap dan guru kelas, memiliki masa kerja minimal 1 tahun pada saat dilakukan penelitian, dan mengajar di sekolah dasar dalam kecamatan Sedayu. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara kepribadian *hardiness* dengan *burnout* pada guru sekolah dasar. Metode pengumpulan data menggunakan skala kepribadian *hardiness* dan skala *burnout*. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson. Hasil analisis data menunjukkan nilai $r = -0,481$ ($p < 0,01$), sehingga hipotesis yang diajukan dapat diterima. Artinya ada korelasi negatif antara kedua variabel, semakin rendah kepribadian *hardiness* maka *burnout* pada guru sekolah dasar cenderung semakin tinggi dan begitu pula sebaliknya semakin tinggi kepribadian *hardiness* maka *burnout* pada guru sekolah dasar cenderung semakin rendah. Koefisien determinan menunjukkan taraf kepribadian *hardiness* memberikan sumbangan efektif sebesar 23,2% terhadap *burnout*, berarti 76,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

Kata kunci : Kepribadian *Hardiness* dengan *Burnout*

Pendahuluan

Sebuah sumber yang diungkapkan oleh Kleiber dan Enzmann menyatakan bahwa dari 2946 publikasi mengenai *burnout*, 43% terjadi pada bidang kesehatan dan pekerja sosial, 32% terjadi pada pengajar, 9% pada administrasi dan manajemen, 4% pada pengacara dan polisi, dan 12% terjadi pada kelompok lain seperti siswa, pasangan yang telah menikah dan pemeluk agama (Schaufely & Buunk, 1996). Fakta tersebut menunjukkan bahwa *burnout* telah banyak dikaji, namun di Indonesia istilah

burnout tidak sepopuler stres terutama di kalangan para guru istilah *burnout* dianggap masih asing (Firdaus, 2006).

Menurut survei yang dilakukan oleh Sutjipto (2004) pada guru sekolah dasar di kecamatan Ciputat menunjukkan bahwa sebagian besar individu yang memberikan layanan kemanusiaan mengalami *burnout*, termasuk guru yang memberikan pelayanan di sekolah. Hal ini menunjukkan bahwa fenomena terjadinya *burnout* pada individu yang bekerja secara

langsung melayani kebutuhan orang banyak seperti guru sekolah dasar masih cukup tinggi.

Cherniss (dalam Sukamto, 1998), menggambarkan *burnout* sebagai penarikan diri secara psikologis dari pekerjaan yang dilakukan sebagai reaksi atas stres dan ketidakpuasan terhadap situasi kerja yang berlebihan atau berkepanjangan. Pines dan Aronson (dalam Farhati & Rosyid, 1996) mengungkapkan bahwa *burnout* merupakan bentuk ketegangan atau tekanan psikis yang berhubungan dengan stress yang kronik, dialami seseorang dari hari ke hari, serta ditandai dengan kelelahan fisik, mental dan emosional. Hal tersebut menunjukkan bahwa *burnout* berbeda dengan stres.

Secara umum dikemukakan oleh Leatz dan Stolar (dalam As'ad & Sutjipto, 2000), bahwa *burnout* pada seseorang ditandai oleh empat kondisi yaitu (a) kelelahan fisik ditandai dengan mudah lelah, mudah menderita sakit kepala, mual, perubahan pola makan dan pola tidur serta merasa tenaganya terkuras secara berlebihan; (b) kelelahan emosi muncul dalam bentuk depresi, frustrasi, merasa terperangkap di

dalam tugas atau pekerjaan, apatis, mudah marah, mudah sedih dan merasa tidak berdaya; (c) kelelahan mental atau sikap berupa prasangka negatif dan bersikap sinis terhadap orang lain, berpandangan negatif terhadap diri sendiri dan pekerjaan; (d) perasaan tidak mampu mencapai sesuatu yang berarti dalam hidup, ditandai oleh ketidakpuasan terhadap diri sendiri, pekerjaannya, kehidupannya.

Burnout muncul sebagai tanggapan dari stres kerja yang berlebihan. Stres kerja yang berlebihan, berulang dan sulit diatasi akan menghantarkan individu untuk mengalami kondisi yang lebih buruk dimana muncul apatisme, sinisme, frustrasi dan penarikan diri berkembang. Pada kondisi mengalami gejala *burnout* tersebut, kualitas kinerja guru jelas akan menjadi terganggu.

Sukamto (1998) mengungkapkan bahwa pada jenjang sekolah dasar guru tidak cukup hanya menonjolkan penguasaan materi pelajaran saja,

melainkan guru juga harus memiliki kreativitas, kesabaran, kesediaan mengasuh serta kewibawaan agar dapat memimpin kelas dengan baik. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa sebagai pengajar dan pendidik, guru diharuskan mampu memberikan pengetahuan (kognitif), sikap dan nilai (afektif), keterampilan (psikomotorik), serta menjalankan peran sebagai pengganti orang tua bagi para siswa di sekolah, sehingga membuka peluang bertemunya emosi baik negatif maupun positif dari guru dengan sikap dan perilaku siswa. Sebagai tenaga profesional guru hendaknya mampu mengendalikan emosi (Widiyanto, 2001). Lebih lanjut Pines dan Aronson (dalam Nurjayadi, 2004) secara spesifik menyebutkan bahwa situasi yang menuntut keterlibatan emosi dan dihadapi dalam kurun waktu yang panjang merupakan penyebab *burnout*.

Nurjayadi (2004) mengungkapkan bahwa *burnout* akan menyebabkan penurunan efektivitas kinerja individu, sebagai dampak dari sikap dan perilakunya yang negatif. Dampak buruk lainnya menurut Gholiszek (2005),

burnout pada guru akan berakibat langsung pada anak didik. *Burnout* berpengaruh pada antusiasme siswa untuk belajar dan mengakibatkan munculnya perasaan negatif di kalangan siswa terhadap dunia pendidikan. Selain itu *burnout* menjadi faktor utama penyebab moral yang rendah seperti membolos, telat kerja, dan keinginan yang kuat untuk pindah pekerjaan (Sutjipto, 2004). Perhatian dan perasaan guru terhadap orang-orang yang bekerja sama dengan dirinya menjadi tumpul atau menjadi tidak perhatian.

Burnout muncul dari adanya stres yang berkepanjangan, sehingga banyak faktor yang mempengaruhi *burnout* sering dikaitkan dengan munculnya stres. Menurut Maslach dkk (2001), beberapa faktor yang dipandang dapat mempengaruhi *burnout* adalah faktor situasional dan faktor individual. Faktor situasional meliputi beban kerja yang berlebihan, minimnya fasilitas dan kurangnya dukungan sosial. Faktor

individual terdiri dari karakteristik demografi (usia, jenis kelamin) dan karakteristik kepribadian (rendahnya *hardiness*, *locus of control* eksternal, perilaku tipe A, dan strategi *coping* yang *defensive* atau menghindar).

Terkait dengan faktor individual, Arsenult & Dolan (dalam Astuti, 1999) menyatakan bahwa daya tahan seseorang terhadap stres tergantung pada karakteristik personal, yaitu tipe kepribadian. Kepribadian adalah keseluruhan pola pikir, perasaan dan perilaku yang sering digunakan oleh seseorang dalam usaha adaptasi yang terus-menerus dalam hidupnya (Maramis, 2004). Lebih lanjut Smet (1994) menyatakan bahwa salah satu pola kepribadian yang dianggap dapat menjaga seseorang tetap sehat walaupun mengalami kejadian-kejadian hidup yang penuh stres adalah *hardiness*.

McCranie (Schaufely & Buunk, 1996) menyatakan bahwa karakteristik kepribadian yang diasosiasikan dengan *burnout* adalah kurangnya ketangguhan (*lack of hardiness*). Hal tersebut dapat dikatakan bahwa kepribadian

hardiness yang rendah pada seseorang akan berkaitan dengan tingginya *burnout*, sebaliknya kepribadian *hardiness* yang tinggi akan berhubungan dengan rendahnya kadar *burnout* seseorang.

Menurut Kobasa (1982), kepribadian *hardiness* merupakan suatu konstelasi kepribadian yang menguntungkan bagi individu untuk dapat menghadapi tekanan dalam hidupnya. Lebih lanjut diungkapkan oleh Gentry dan Kobasa (1984) *hardiness* menjadi tipe kepribadian yang penting sekali dalam perlawanan terhadap stres. Individu dengan kepribadian *hardiness* akan menunjukkan tiga ciri dasar yaitu kontrol, merupakan suatu kecenderungan perasaan dan tindakan bahwa individu merasa mampu mempengaruhi berbagai peristiwa dalam hidupnya; komitmen sebagai kecenderungan untuk melibatkan diri di dalam setiap hal yang dihadapi; serta tantangan mencerminkan kecenderungan memandang adanya perubahan sebagai

suatu kesempatan untuk tumbuh dan bukan suatu ancaman.

Berdasarkan uraian di atas terlihat bahwa kepribadian *hardiness* memberikan karakteristik kepribadian yang positif bagi individu dengan mengarahkan pada pola pikir, perasaan dan tindakan yang positif dalam menghadapi situasi yang penuh stres sehingga akan menghambat munculnya *burnout*. Hal ini didasarkan pada pendekatan kognitif Lazarus (dalam Bachroni & Asnawi, 1999) bahwa pola pikir positif atau negatif seseorang berkaitan erat dengan munculnya stres. Stres muncul dari penilaian terhadap situasi akan dipersepsi sebagai ancaman atau tantangan dan penilaian terhadap kapasitas diri seseorang dalam menilai mampu atau tidaknya menghadapi tekanan dari luar. Pada akhirnya penilaian tersebut akan menghasilkan strategi *coping* atau tindakan penanganan stres dengan tepat dan efektif. Jika sumber stres dinilai mengancam maka akan menghasilkan respon yang negatif, sedangkan jika sumber stres dinilai sebagai hal yang menantang maka akan memunculkan respon yang positif.

Berkaitan dengan terbentuknya penilaian dan respon positif dalam menghadapi sumber stres, guru yang memiliki kepribadian *hardiness* (kontrol, komitmen dan tantangan) akan memberikan penilaian kognitif secara positif atas situasi kerja yang penuh stres, sehingga cenderung memberikan respon yang positif. Guru akan menjadi optimis bahwa situasi tersebut dianggap sebagai tantangan yang berarti dan dapat diubah sehingga guru akan mampu menghadapi dan mengelolanya. Hal ini sesuai dengan Astuti (1999) yang menyatakan bahwa kepribadian *hardiness* akan mengarahkan individu pada *transformational coping* yang akan mengubah situasi yang penuh stress menjadi bentuk-bentuk yang tidak mengandung stress, sehingga menunjukkan ketegangan dalam taraf yang rendah. Rendahnya ketegangan tersebut berarti mengurangi munculnya gejala *burnout*.

Hal di atas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kobasa dan

Maddi (dalam Astuti, 1999) yang membuktikan bahwa ada hubungan antara tanda-tanda ketegangan psikologis dengan kepribadian *hardiness*. Individu yang tidak memiliki kepribadian ini (*nonhardiness*) menunjukkan tanda-tanda tingginya ketegangan psikis, sedangkan individu dengan kepribadian *hardiness* umumnya menunjukkan tanda-tanda rendahnya ketegangan psikis seperti kecemasan, depresi serta kecurigaan

Sebaliknya guru dengan kepribadian *nonhardiness* akan memberikan penilaian kognitif secara negatif terhadap situasi yang penuh stres, sehingga cenderung memunculkan respon yang negatif. Individu menjadi pesimis karena situasi yang membuat stres dipandang sebagai hal yang mengancam dan tidak dapat diubah, sehingga reaksi yang muncul adalah menghindarkan diri dari situasi yang mengancam tersebut. Sependapat dengan hal tersebut Kobasa dan Gentry (1984) menyatakan bahwa individu dengan kepribadian *hardiness* yang rendah cenderung melakukan *regressive coping*, yaitu berusaha untuk menyangkal, menghindari, lepas

dari situasi yang penuh stres. Lebih lanjut seseorang yang merasa tidak dapat menghadapi situasi stres secara langsung akan menggunakan jenis *coping* intrapsikis yang berasosiasi dengan *burnout* seperti menghindar, menjauhkan diri, menurunkan usaha pencapaian tujuan dan menyalahkan orang lain (Cherniss dalam Prawasti & Napitupulu, 2002). Sebagaimana penjelasan yang telah diuraikan maka permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan *burnout* pada guru sekolah dasar.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara empiris kaitan antara kepribadian *hardiness* dengan *burnout*. Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan bukti empiris hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan *burnout*. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kesadaran akan pentingnya kepribadian *hardiness* bagi guru sekolah

dasar dalam meminimalisasikan resiko mengalami *burnout*.

Berdasarkan uraian di atas peneliti mengajukan hipotesis, yaitu ada hubungan negatif antara kepribadian *hardiness* dengan *burnout* pada guru sekolah dasar.

METODE

Variabel dependen dalam penelitian adalah *burnout* dan variabel independen kepribadian *hardiness*.

Burnout adalah suatu bentuk tekanan psikis sebagai reaksi individu dalam menghadapi situasi kerja yang penuh stress pada jangka waktu yang lama sehingga memicu perubahan sikap dan perilaku yang negatif seperti menarik diri, merasa kehilangan ketertarikan kerja, tidak berdaya dan lelah secara fisik, mental maupun emosional terhadap pekerjaan. Pengumpulan data *burnout* diungkap dengan menggunakan skala *burnout*.

Kepribadian *hardiness* merupakan serangkaian sifat yang menggambarkan pola pikir, perasaan dan tindakan seseorang untuk

dapat menyesuaikan diri, tetap teguh dan percaya diri, tidak mudah menyerah atau tahan terhadap tekanan serta dapat memandang positif terhadap situasi yang penuh stress atau tekanan. Pengambilan data kepribadian *hardiness* diungkap dengan skala kepribadian *hardiness*.

Kedua variabel disusun oleh peneliti ke dalam bentuk-bentuk pernyataan dengan format skala Likert yang menggunakan empat pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

Skala *burnout* disusun oleh peneliti dengan mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Leatz dan Stolar (dalam As'ad & Sutjipto, 2004) yang memuat empat aspek, yaitu kelelahan fisik, kelelahan emosi, kelelahan mental, dan perasaan tidak mampu mencapai sesuatu yang berarti dalam hidup. Semakin tinggi skor total yang diperoleh subyek dalam skala *burnout*, semakin tinggi pula *burnout* yang dialami oleh subyek. Skala *burnout*

terdiri dari 39 aitem dengan koefisien validitas antara 0,432 - 0,764 dan koefisien reliabilitas sebesar 0,953.

Skala kepribadian *hardiness* disusun oleh peneliti berdasarkan ciri dasar kepribadian *hardiness* yang diungkapkan oleh Kobasa (1982) yang meliputi kontrol, komitmen dan tantangan. Semakin tinggi skor total yang diperoleh subyek dalam skala kepribadian *hardiness*, maka semakin tinggi kepribadian *hardiness* yang dimiliki oleh subyek. Skala ini terdiri dari 28 aitem dengan koefisien validitas berkisar antara 0,381 – 0,727 dan dengan koefisien reliabilitas 0,932.

Sampel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh guru yang mengajar di sekolah dasar dalam kecamatan Sedayu. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *incidental sample*, yaitu anggota yang menjadi sampel adalah apa dan siapa saja yang dijumpai pada saat dilakukan penelitian yaitu seperti di sekolah (Hadi, 2000). Sampel yang digunakan sebanyak 72 orang dengan kriteria sebagai guru tetap dan guru kelas, mengajar di

sekolah dasar dalam kecamatan Sedayu, dan memiliki masa kerja minimal 1 tahun pada saat dilakukan penelitian. Kriteria masa kerja minimal satu tahun ditetapkan karena biasanya *burnout* muncul setelah bekerja kurang lebih selama satu tahun (Freudenberger dalam Schaufely & Buunk, 1996).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson, untuk melihat hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung yang keduanya menggunakan data interval atau menggunakan skala pengukuran yang berjarak sama (Hadi, 1986).

HASIL DAN DISKUSI

Hasil analisis data penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif dan sangat signifikan antara kepribadian *hardiness* dengan *burnout* ($r = -0,481, p < 0,01$). Hal tersebut berarti semakin tinggi kepribadian *hardiness* maka cenderung

semakin rendah *burnout* pada guru sekolah dasar dan sebaliknya semakin rendah kepribadian *hardiness* maka cenderung semakin tinggi *burnout* pada guru sekolah dasar. Berdasarkan hal tersebut hipotesis yang menyatakan bahwa ada korelasi negatif antara kepribadian *hardiness* dengan *burnout* pada guru sekolah dasar dapat diterima.

Adanya hubungan antara kepribadian *hardiness* dengan *burnout* pada guru sekolah dasar membuktikan bahwa kepribadian *hardiness* merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tinggi atau rendahnya tingkat *burnout* yang dialami oleh guru sekolah dasar. Hal tersebut mendukung penelitian yang diungkapkan oleh Goldstein (2001) bahwa individu yang memperlihatkan tingkat kepribadian *hardiness* yang tinggi menderita secara lebih rendah dari efek negatif stres, yaitu *burnout* dan penyakit.

Mengacu pada pendapat Contrada (1989) karakteristik kepribadian *hardiness* dapat menghambat proses merespon suatu stres atau tekanan dengan mempengaruhi penilaian yang positif atas kemunculan ancaman psikologis.

Berdasarkan hal tersebut guru dengan kepribadian *hardiness* yang tinggi bila dihadapkan pada situasi kerja yang penuh stres akan mampu mengelola dan menghadapinya, sehingga kemungkinan dampak meningkatnya stres kerja yang kronis akan dapat diantisipasi. Karakteristik kepribadian *hardiness* akan menghambat meningkatnya stres kerja yang kronis pada guru dengan cara mempengaruhi terbentuknya persepsi dan respon yang lebih positif terhadap sumber stres sehingga dapat mengurangi munculnya gejala *burnout*. Berdasarkan uraian di atas kepribadian *hardiness* memberikan dampak kepribadian yang positif bagi guru dengan mengarahkan pada pola pikir, perasaan dan tindakan yang positif untuk mengurangi dampak negatif dari stres yang kronis seperti munculnya gejala *burnout*.

Hal di atas didasarkan pada pendekatan kognitif Lazarus (dalam Bachroni & Asnawi, 1999), pola pikir positif atau negatif seseorang berkaitan erat dengan munculnya stres. Stres muncul

dari penilaian terhadap situasi akan dipersepsi sebagai ancaman atau tantangan dan penilaian terhadap kapasitas diri seseorang dalam menilai mampu atau tidaknya menghadapi tekanan dari luar. Pada akhirnya penilaian tersebut akan menghasilkan strategi *coping* atau tindakan penanganan stres dengan tepat dan efektif. Jika sumber stres dinilai mengancam maka akan menghasilkan respon yang negatif, sedangkan jika sumber stres dinilai sebagai hal yang menantang maka akan memunculkan respon yang positif.

Sehubungan dengan terbentuknya penilaian dan respon yang positif dalam menghadapi stressor tersebut mencerminkan adanya tantangan, sebagai salah satu aspek kepribadian *hardiness*. Guru dengan tantangan yang kuat akan cenderung mampu bersikap positif dan optimis untuk menghadapi dan mengelola situasi kerja yang penuh stres. Sikap lebih positif dan optimis tersebut akan menghambat proses merespon sebagai suatu ancaman atau tekanan yang berlarut-larut, sehingga ketegangan psikis yang muncul dan memicu terjadinya kelelahan akan berkurang.

Menurut Astuti (1999), kepribadian *hardiness* akan mengarahkan individu pada *transformational coping* yang akan mengubah situasi yang penuh stress menjadi bentuk-bentuk yang tidak mengandung stress, sehingga menunjukkan ketegangan dalam taraf yang rendah. Rendahnya ketegangan tersebut berarti mengurangi munculnya gangguan pada tugas-tugas yang menggunakan fungsi kognitif seperti berpikir, mengingat, konsentrasi dan persepsi individu; gangguan emosi dan perilaku seperti merasa takut, cemas, depresi dan penarikan diri terhadap situasi stres dalam bekerja. Beberapa tanda tersebut merupakan wujud dari gejala *burnout*.

Sebagaimana penjelasan di atas kepribadian *hardiness* yang tinggi sangat diperlukan mengingat dalam bekerja, guru sekolah dasar tidak pernah terlepas dari serangan stres. Terkait dengan hal tersebut menurut Sutjipto (2004), situasi penuh stres yang sering dialami guru adalah menghadapi siswa yang bermasalah seperti ketidakmampuan, kegagalan dalam

ulangan, kesulitan belajar dan kesulitan lainnya. Dalam hal ini guru dituntut untuk membantu, memperhatikan, dan peka terhadap kebutuhan mereka. Fokus perhatian pada permasalahan siswa yang secara terus-menerus dan dalam jangka waktu yang lama merupakan potensi berkembangnya pandangan yang negatif dan sinis terhadap siswa, yang pada akhirnya dapat menimbulkan sindrom *burnout*.

Guru dengan kepribadian *hardiness* yang tinggi akan dapat secara aktif menghambat meningkatnya stres dalam menghadapi tuntutan emosional saat melayani kebutuhan banyak siswa dengan dengan cara mengelola, menghadapi dan menjadikan stressor menekan dari pekerjaan tersebut sebagai tantangan yang positif sehingga dampak negatif dari stres kerja yang kronis seperti munculnya *burnout* dapat diminimalisasikan. Sebuah Studi menunjukkan bahwa individu yang memiliki kepribadian *hardiness* ditandai dengan stres, *burnout*, dan distress yang lebih rendah dan kepuasan kerja lebih tinggi, dibanding individu yang memiliki kepribadian yang rendah (Kreitner & Kinichi, 2001).

Sebaliknya guru dengan kepribadian *hardiness* yang rendah akan mudah merasakan stres pada tingkat kronis karena munculnya stressor dari pekerjaan dianggap sebagai suatu ancaman, sehingga muncul sikap pasif dalam mengurangi tingkat stres. Kobasa dan Gentry (1984) menyatakan bahwa individu dengan kepribadian *hardiness* yang rendah cenderung melakukan *regressive coping*, yaitu berusaha untuk menyangkal, menghindari, lepas dari situasi yang penuh stres. Hal ini mencerminkan rendahnya salah satu aspek dari kepribadian *hardiness* yaitu komitmen. Berdasarkan penjelasan tersebut maka guru yang memiliki komitmen yang rendah akan kurang dapat merasakan ketertarikan kerja sebab guru bersikap lebih pasif dalam menghadapi situasi kerja yang menekan. Tindakan penghindaran terhadap situasi yang menekan pada dasarnya hanya akan menguras energi dan kemauan sehingga justru memicu terjadinya kelelahan, karena cepat atau lambat suatu masalah tidak selalu dapat dihindari. Mendukung hal

tersebut Kreitner dan Kinichi (2001) mengungkapkan bahwa adanya perasaan kehilangan ketertarikan terhadap pekerjaan yang dilakukan menjadi salah satu karakteristik sikap dari munculnya *burnout*.

Selain tantangan dan komitmen, aspek lain dari kepribadian *hardiness* adalah kontrol. Kreitner dan Kinichi (2001) mengungkapkan bahwa kurangnya kontrol secara berlebihan mencerminkan karakteristik sikap dari munculnya *burnout*. Hal ini berarti bahwa guru dengan kontrol yang lemah dapat diasumsikan dengan kurang mempunyai kendali atau otoritas yang cukup atas sumber daya yang diperlukan untuk melakukan suatu pekerjaan sehingga menjadi tidak berdaya dan mudah terlarut di dalam kondisi yang menekan atau mengancam tanpa mampu mengantisipasinya. Kondisi tersebut akan mendorong guru untuk menitikberatkan pada kegagalan dalam setiap hal, misalnya dalam mengendalikan perasaan marah. Hal tersebut sesuai dengan Maslach dkk (2001) yang menyatakan bahwa kontrol yang lemah biasanya dihubungkan dengan rendahnya perasaan mencapai sesuatu yang berarti dalam hidup pada aspek *burnout*.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dikatakan bahwa kepribadian *hardiness* yang tinggi akan mendorong guru untuk lebih aktif dalam menghadapi situasi kerja yang menekan sehingga guru akan mampu menghambat dampak negatif dari meningkatnya stres kerja secara kronis, yaitu terjadinya *burnout*. Guru yang memiliki kontrol, komitmen dan tantangan yang tinggi akan mampu memandang masalah-masalah yang dijumpai dalam pekerjaan (hal-hal yang mendatangkan stres kerja) bukan sebagai penghambat yang mematikan semangat kerja, melainkan sebagai dorongan atau tantangan yang positif untuk dapat meningkatkan kinerja guru. Guru akan termotivasi untuk lebih aktif, kreatif, mampu mengendalikan emosi, mampu memecahkan masalah dengan kemampuan dari dalam dirinya, dan menjadi lebih giat mengajar.

Sebaliknya guru yang memiliki kontrol, komitmen dan tantangan yang rendah akan cenderung lebih bersikap pasif dalam menghadapi situasi kerja yang

menekan sehingga justru akan meningkatkan stres dalam bekerja. Menurut Hadjam (2003) tingkat stres yang kronis akan mengganggu daya tahan seseorang dalam bekerja dan memunculkan reaksi seperti merasa ada gangguan pada fisiknya, tidak ada gairah untuk melakukan penyelesaian pekerjaan, menjadi lebih emosional dan peka, merasa gagal dalam berkarir dan pada puncaknya akan mengalami kelelahan dalam level yang tinggi.

Sumbangan efektif yang diberikan oleh kepribadian *hardiness* bagi berkurangnya *burnout* sebesar 23,2%. Hal ini menunjukkan ada 76,8% variabel lain diluar variabel independen yang dapat mempengaruhi *burnout*, yaitu beban pekerjaan, *locus of control*, usia, strategi *coping*, dan perilaku tipe A (Maslach dkk, 2001).

KESIMPULAN DAN SARAN

Ada hubungan yang negatif antara kepribadian *hardiness* dengan *burnout* yang diperoleh dari nilai r sebesar -0,481. Hal tersebut menandakan bahwa kepribadian *hardiness* berkorelasi secara negatif dengan *burnout*,

dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Artinya semakin tinggi kepribadian *hardiness* yang dimiliki oleh guru sekolah dasar maka cenderung semakin rendah *burnout*, sebaliknya semakin rendah kepribadian *hardiness* yang dimiliki guru maka *burnout* cenderung semakin tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian terdapat beberapa saran, yaitu :

(a) Bagi pihak sekolah

Pihak sekolah diharapkan tetap mempertahankan tingkat kepribadian *hardiness* yang telah baik sehingga para guru tetap memiliki kepribadian yang positif untuk dapat membantu menghadapi tekanan atau tuntutan dari pekerjaan. Pihak sekolah dapat terus memberikan dorongan yang positif terhadap para guru dan memberikan pelatihan-pelatihan misalnya pelatihan manajemen stress yang bertujuan untuk dapat mengurangi terjadinya *burnout*.

(b) Bagi guru sekolah dasar

Penelitian ini dapat pula memberikan kesadaran kepada para guru sekolah dasar tentang pentingnya kepribadian *hardiness*, sehingga para guru dapat mengembangkan potensi yang dimilikinya dengan cara mulai menerapkan ketiga komponen kepribadian *hardiness* dalam kehidupan mereka baik di tempat kerja maupun dalam kehidupan sehari-hari. Guru dengan kontrol, komitmen dan tantangan yang tinggi akan terlepas dari kondisi *burnout*.

(c) Bagi peneliti selanjutnya

1. Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar lebih memperhatikan variabel-variabel lain yang mungkin dapat berpengaruh yang belum diteliti dalam penelitian ini. Hal tersebut dapat dilihat dari koefisien determinan (R^2) variabel kepribadian *hardiness* terhadap variabel *burnout* sebesar 23,2%, sedangkan sisanya 76,8% dipengaruhi oleh faktor lain seperti beban pekerjaan, *locus of control*, usia strategi *coping*, dan perilaku tipe A.

Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat lebih mempertimbangkan beberapa kelemahan penelitian ini, yaitu pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *incidental sample*. Peneliti selanjutnya sebaiknya menggunakan dengan *probability sampling* sehingga setiap anggota populasi diberikan peluang yang sama untuk menjadi sampel agar didapat subyek yang lebih representatif dan dapat memberikan hasil yang lebih baik, yaitu hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Pelaksanaan penelitian melalui kepala sekolah juga menyebabkan pengisian skala oleh masing-masing guru tidak dapat dikontrol secara langsung, sehingga kurang dapat diketahui kejujuran responden dalam mengisi skala.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2004. *Psikologi Kepribadian*. Edisi Revisi. Malang : UMM Press.
- Astuti, K. 1999. Somatisasi Pada Wanita Ditinjau dari Tipe Kepribadian dan Status Kerja. *Psikonomi*. 2 , I, 40-46.
- As'ad, M. & Sutjipto. P. H. 2000. Hubungan Antara Beberapa Aspek Budaya Perusahaan Dengan Tingkat Burn-out Pada Karyawan Bagian Publik. *Jurnal Psikologi*, 2, 101-110.
- Bachroni, M. & Asnawi, S. 1999. Stres Kerja. *Buletin Psikologi*, VII, 28- 39.
- Contrada, R. J. 1989. Type A Behavior, Personality Hardiness, and Cardiovascular Responses to Stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 895-903.
- Firdaus, U. 2006. Forum Guru, "Burnout". Bandung : Pikiran Rakyat. Dalam <http://www.pikiranrakyat.co.id/cetak/2006/022006/17/99forumguru.htm>. Diakses 2 Desember 2006.
- Gentry, W. D. & Kobasa, S. C. 1984. Social and Psychological Resources Mediating Stress-illness Relationships In Human, In : Gentry, W. D. *Handbook of Behavioral Medicine*. New York : The Guildford Press.
- Gholiszek, A. 2005. *Manajemen Stres*. Jakarta : PT. Bhuana Ilmu Populer .
- Hadi, S. 1986. *Metodologi Research*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Hadi, S. *Statistik (Jilid 2)*. Yogyakarta : andi Offset.
- Hadjam, N. R. 2003. Peranan Kepribadian terhadap Gangguan Somatisasi. *Disertasi*. (tidak diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Hadjam, N. R., Martaniah, S. M., Prawitasari, J. E., & Masrun. 2004. Peran Kepribadian Tahan Banting Pada Gangguan Somatisasi. *Anima*, 19, 122-125.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. 1982. Hardiness and Health : A Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168-177.
- Kreitner, R. & Kinichi, A. 2001. *Organizational behavior*. Fifth Edition. Irwin Mc Graw-Hill.
- Nurjayadi, D.R. 2004. Kejenuhan Kerja (Burnout) Pada Karyawan. *Pronesis*, 6, 40 – 54.
- Prawasti, C. Y. & Napitupulu, M. J. N. 2002. Peranan Dimensi Kepemimpinan Atasan yang Dipersepsi Terhadap Burnout Pada Guru SMU Swasta Di Jakarta. *Jurnal Psikologi Sosial*, VIII, 11-17.
- Schaufely, W. B. & Buunk, B. P. 1996. Professional Burnout. *Handbook of Work and Health psychology*. England : John Willey & Sons Ltd.
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Sukamto, E. M., Setiasih, & Setiawan, J. L. 1998. Hubungan Antara Kebiasaan Proaktivitas (The Habbit of Proactivity) dan Masa kerja Dengan Gejala Burnout Pada Sekolah Dasar. *Anima*, XIII, 354 – 373.
- Sutjipto. 2004. Apakah Anda Mengalami Burnout ? <http://www.kompas.com/news/02/02/07/030755-htm-20k>. Diakses 2 Desember 2006.
- Ubaydillah, An. 2008. Mengatasi Masalah Burnout di Tempat Kerja. Dalam <http://www.epsikologi.com/epsi/search.asp>. diakses 12 Maret 2008.