

# Hubungan Antara Kebiasaan Proaktivitas (*The Habit of Proactivity*) dan Masa Kerja Dengan Gejala *Burnout* Pada Guru Sekolah Dasar

Monique Elizabeth Sukamto, Setiasih, dan Jenny Lukito Setiawan  
Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya

**Abstrak.** Dalam melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya, guru SD tidak jarang menghadapi situasi-situasi kerja yang menimbulkan kejenuhan dan stres. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui hubungan antara faktor individual, yaitu kebiasaan proaktivitas dan masa kerja guru SD, dengan gejala *burnout* yang mereka alami. Populasi adalah para guru SDkP (SDkP) di Surabaya, dengan sampel dari SDkP 1, 5, 7, 10. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara kebiasaan proaktivitas dan masa kerja dengan gejala *burnout*, ini disebabkan terutama oleh besarnya sumbangan efektif dari prediktor kebiasaan proaktivitas, sedangkan prediktor masa kerja hanya memberikan sumbangan yang sangat kecil; dengan mengendalikan masa kerja, ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kebiasaan proaktivitas dengan gejala *burnout*. Ini berarti bahwa semakin tinggi kebiasaan proaktivitas dari guru SD, akan semakin rendah taraf gejala *burnout*; dengan mengendalikan kebiasaan proaktivitas, tidak ada hubungan antara masa kerja dengan gejala *burnout*. Selain kebiasaan proaktivitas, faktor-faktor lain yang dapat timbulnya gejala *burnout* pada guru SDkP di Surabaya antara lain adalah karakteristik individual, serta faktor-faktor di luar diri individu seperti desain organisasi, dukungan sosial, dan supervisi.

Dalam Pembangunan Jangka Panjang Tahap II (PJPT II) ini, pendidikan semakin dituntut perannya untuk dapat menghasilkan manusia Indonesia yang berkualitas. Ini berarti bahwa peranan guru sangat diperlukan dalam mengajar dan mendidik siswa menjadi manusia-manusia yang memiliki harga diri dan menggenggam masa depan yang lebih cerah.

Pada jenjang Sekolah Dasar (SD), guru tidak cukup hanya menonjolkan penguasaan tentang materi pelajaran saja, melainkan mereka juga harus memiliki kreativitas, kesabaran, kesediaan untuk mengasuh, serta kewibawaan agar dapat memimpin kelas dengan baik. Dalam menghadapi masalah-masalah dalam pekerjaan, seperti beban kerja

yang berlebihan, banyaknya tuntutan dari orang tua murid, dan gaji yang tidak memadai, guru SD tidak jarang mengalami apa yang disebut stres.

Stres kerja yang berlebihan dapat menyebabkan guru SD mengalami gejala *burnout*. Cherniss (1980, 16) menggambarkan burnout sebagai penarikan diri secara psikologis dari pekerjaan sebagai tanggapan terhadap stres atau ketidakpuasan yang berlebihan. Baron dan Paulus (1991, 415) menyimpulkan empat komponen untuk menjelaskan gejala *burnout*, yaitu: (a) kelelahan fisik (*physical exhaustion*) adalah suatu kondisi fisik yang ditandai dengan gejala kekurangan energi dan merasakan