

Peran *Self Esteem* terhadap Burnout Guru

Ai Rosyidah

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia,
Bandung, Indonesia

e-mail: airosidah177@gmail.com

Abstract

Self-esteem is an aspect of personality that has the most important role and a big influence on human behavior and attitudes. Individuals who have high self-esteem will feel like they can do something or feel satisfaction in a situation. On the other hand, individuals who have low self-esteem will feel inferior and feel unable to do something, will always feel inadequate, anxious and will develop feelings of burnout. Work saturation or burnout can affect the quality of work, especially for workers, this work burnout is felt more by workers related to fields that serve humanity, one of which is a teacher. This is similar to research conducted on a sample of teachers at SMPN 52 Bandung, to see the influence of self-esteem on the emergence of burnout in teachers. This research uses quantitative research methods with a correlational design. The sample in this research was 30 respondents. The data collection technique uses a questionnaire distributed to respondents. From the results of the t test, it shows that tcount is 5.340 > ttable 1.697 and the significance value is below 0.05. It can be said that self-esteem significantly plays a role on the emergence of burnout in teachers at SMPN 52 Bandung.

Keywords: *Self Esteem, Burnout, Teachers*

Abstrak

Self esteem atau harga diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang memiliki peranan terpenting dan memberikan pengaruh besar terhadap tingkah laku dan sikap manusia. Individu yang memiliki *self esteem* tinggi maka individu tersebut akan merasa dapat melakukan sesuatu atau merasakan kepuasan dalam suatu keadaan. Sebaliknya individu yang memiliki *self esteem* rendah pada dirinya akan timbul perasaan lebih rendah dan merasa tidak mampu dalam melakukan sesuatu, akan selalu merasa kurang, cemas dan timbul perasaan *burnout*. Kejenuhan kerja atau *burnout* dapat mempengaruhi pada kualitas kerja terutama pada seorang pekerja, kejenuhan kerja ini lebih banyak dirasakan oleh pekerja yang berkaitan dengan bidang yang melayani kemanusiaan salah satunya yaitu seorang guru. Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan pada sampel guru di SMPN 52 Bandung, untuk melihat pengaruh *self esteem* terhadap timbulnya *burnout* pada guru. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 30 responden. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yang disebarkan kepada responden. Dari hasil uji t menunjukkan bahwa diperoleh thitung 5.340 > ttabel 1.697 dan nilai signifikansi dibawah 0.05. Dapat dikatakan bahwa *self esteem* secara signifikan berperan terhadap timbulnya *burnout* pada guru di SMPN 52 Bandung.

Kata kunci: *Self Esteem, Burnout, Guru*

I. Pendahuluan

Sekolah sebagai lembaga pendidikan formal dalam keberlangsungan belajar mengajar yang didalamnya terlibat antara guru dengan siswa secara interaksi yang terarah dan berkesinambungan untuk mencapai tujuan pendidikan yang optimal. Sejalan dengan pendapat ahli yang mengatakan bahwa sekolah merupakan pendidikan formal untuk membantu siswa dalam mengembangkan potensinya baik itu pada aspek moral-spiritual, intelektual, emosional, maupun sosial (Yusuf & Nurihsan, A, 2006). Sebagai upaya sekolah dalam

memberikan tugas perkembangan kepada siswa akan terlaksanakan dengan baik apabila kegiatan belajar mengajar di sekolah terjalin secara kondusif, baik itu berhubungan dengan aspek manajemen maupun profesionalisme para guru. Guru merupakan komponen penting dalam lembaga pendidikan. Guru tidak hanya menguasai materi yang akan disampaikan ketika pembelajaran, tetapi guru dituntut juga dalam memahami karakteristik siswanya (Awe et al., 2014). Oleh karena itu tidak akan terwujud sebuah upaya sekolah untuk meningkatkan mutu pendidikan di Indonesia, apabila tidak tercipta kinerja guru yang berkualitas dan profesional. Dalam hal ini kinerja guru dalam melaksanakan tugasnya sangat mempengaruhi terciptany mutu pendidikan yang optimal, sehingga kinerja guru menjadi tuntutan penting untuk meraih keberhasilan pendidikan (Suryandari, 2016).

Dalam meningkatkan kinerja seorang guru pada prinsipnya terdapat sebuah potensi cukup tinggi yang dimiliki oleh guru. Namun potensi yang dimilikinya guna mengkreasikan tingkat kinerja guru, tidak melulu dapat berkembang seperti yang diharapkan. Akan tetapi sering terjadi di lapangan, tidak sedikit beban kerja yang dihadapi oleh seorang guru, hal ini dapat mengakibatkan terjadinya kelelahan kerja pada guru. Kelelahan kerja yang dialami oleh guru diperlihatkan dengan adanya tanda bahwa seorang guru jarang masuk atau terlambat masuk kerja. Guru akan menjadi kurang idealis dan senggang dalam bekerja, kinerjanya menurun, bahkan menginginkan untuk berhenti dalam bekerja (Power, J et al., 2006). Masalah beban kerja dapat menimbulkan munculnya kejenuhan dalam bekerja atau *Burnout*. Maslach dan Jackson mengungkapkan bahwa *burnout* merupakan stres yang terjadi pada individu yang bekerja secara langsung melayani kebutuhan klien sebagai penerima (Cooper C et al., 1996). Dengan beban kerja yang dipikul terlalu banyak, dalam hal ini seorang guru akan mengalami ketegangan emosional saat menjalankan tugasnya, sehingga guru akan berperilaku untuk menarik diri secara psikologis dan menghindari diri untuk terlibat secara langsung dengan siswa (Maslach, 1982). Tidak dapat dielak dari kinerja guru yang diharapkan tidak sesuai dengan kondisi guru yang ditunjukkan di lapangan. Hal ini disebabkan adanya faktor yang mempengaruhi pada potensi guru, baik itu faktor dari dalam kepribadiannya maupun faktor diluar pribadi guru itu sendiri.

Salah satu faktor yang menimbulkan kelelahan kerja yang dirasakan oleh guru karena rendahnya *self esteem* atau harga diri. *Self esteem* merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang dapat memotivasi terhadap perilakunya. *Self esteem* merupakan evaluasi positif maupun negative pada diri sendiri, dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial yang dapat mempengaruhi terhadap keberhasilan diri tergantung bagaimana individu dapat menyikapi, menerima, dan menghargai perilaku lingkungan terhadap dirinya sendiri (Sulastri et al.,

2020). Temuan penelitian berhubungan antara pengaruh *self esteem* dengan *burnout*. Survey di Perancis mengungkapkan 61% guru mengatakan bahwa mereka merasa kesal terhadap lingkungan yang penuh *stress* ditempat kerja mereka. Ternyata fenomena yang sama juga terdapat di Indonesia, hasil penelitian terhadap guru-guru di Indonesia menunjukkan bahwa 30,27% mengalami stress kerja yang serius (tinggi dan sangat tinggi), 48,11% mengalami stress kerja sedang dan 21,62% guru mengalami stress yang kurang serius (Arismunandar, 1998).

Berdasarkan permasalahan yang dipaparkan diatas, mengingat Sekolah Menengah Pertama Negeri 52 di Kota Bandung sebagai tempat penelitian, setelah melakukan observasi dan wawancara dengan salah satu guru di Sekolah tersebut, peneliti menemukan adanya beberapa guru yang memang kehadirannya kurang dalam satu minggu. Selain itu adanya guru yang beranggapan bahwa ia telah berusaha memberikan kinerja semaksimal mungkin. Namun memperoleh apresiasi yang minimal. Sedangkan timbulnya *burnout* ditandai dengan beberapa keadaan tersebut. Berdasarkan latar belakang diatas maka perlu dilakukan penelitian untuk mengetahui pengaruh *self esteem* terhadap timbulnya *burnout* guru di SMPN 52 Bandung, untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *self esteem* terhadap timbulnya kejenuhan kerja pada guru di SMPN 52 Bandung.

II. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif dilakukan dengan mengumpulkan data dalam bentuk angka, atau data dalam bentuk kalimat ataupun sebuah kata yang dikonversikan menjadi data dalam bentuk angka. Data dalam bentuk angka tersebut diolah dan analisis yang kemudian menghasilkan penjelasan secara ilmiah dalam suatu data berbentuk angka tersebut.

Adapun lokasi dalam penelitian ini yaitu dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 52 Bandung, yang berada di Jl. Bukit Raya Atas, Ciumbuleuit, Kec. Cidadap, Kota Bandung, Jawa Barat. Populasi dalam penelitian ini yaitu guru di SMPN 52 Bandung. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 30 responden.

Jenis data dalam penelitian ini menggunakan data primer yang dikumpulkan melalui kuesioner dan kemudian dianalisis. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif. Analisis kuantitatif ini merupakan data dalam bentuk angka yang kemudian dianalisis menggunakan perhitungan secara statistik untuk mengukur pengaruh *self esteem* terhadap timbulnya *burnout* pada guru di SMPN 52 Bandung. Variabel *Self Esteem* diukur menggunakan *Rosenberg Self Esteem Scale* (RSES) untuk mengetahui tingkat harga

diri individu. *Rosenberg Self Esteem Scale* (RSES) merupakan skala yang diciptakan oleh Morris Rosenberg yang didasarkan pada teorinya terkait dimensi harga diri yaitu *self liking* dan *self competence*. Dalam penelitian ini bermaksud mengkontruksi sebuah alat ukur pengaruh *self esteem* terhadap timbulnya *burnout* pada guru. Analisis data yang dilakukan dengan tahap uji validitas dan reabilitas, uji koefisien determinasi, dan uji asumsi klasik. Dalam membuktikan sebuah hipotesis peneliti melakukan uji f dan uji t.

III. HasilPenelitiandanPembahasan

3.1 Deskripsi Umum Subek Penelitian

Dalam penelitian ini dilakukan pada guru di SMPN 52 Bandung. Data yang diperoleh dalam penelitian ini dengan menggunakan instrument kuesioner yang disebarkan kepada guru SMPN 52 Bandung sebagai sampel penelitian. Adapun rincian instrument yang disebarkan oleh peneliti kepada sampel yang diteliti menggunakan kuesioner, adalah sebagai berikut:

No	Item Pernyataan	Skor Jawaban								Skor
		4		3		2		1		
		F	%	F	%	F	%	F	%	
1	X_1	9	9%	16	16%	5	5%	0	0%	94
2	X_3	6	6%	13	13%	10	10%	1	1%	84
3	X_4	1	1%	8	8%	17	17%	4	4%	222
4	X_6	2	2%	11	11%	15	15%	2	2%	307
5	X_7	1	1%	3	3%	23	23%	3	3%	428
6	X_8	0	0%	3	3%	15	15%	12	12%	282
7	X_9	3	3%	15	15%	11	11%	1	1%	304
8	X_10	3	3%	11	11%	15	15%	1	1%	270
9	X_11	2	2%	7	7%	19	19%	2	2%	322
10	X_12	4	4%	11	11%	13	13%	2	2%	330
11	X_13	2	2%	6	6%	17	17%	5	5%	379
12	X_14	0	0%	7	7%	19	19%	4	4%	332
Jumlah		132		333		358		37		2280

Instrument penelitian yang digunakan dalam meneliti *selfesteem* terhadap guru yang terdiri dari 15 pernyataan, setelah diuji validitas dan reliabilitasnya terdapat 3 pernyataan yang tidak valid, jadi untuk instrument pernyataan yang digunakan dalam penelitian inisebanyak 12 pernyataan. Adapun jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 guru di SMPN 52 Bandung.

Responden atau sampel pada penelitian ini yaitu berjumlah sebanyak 30 responden yang terdiri atas responden dengan jenis kelamin laki-laki dengan sebanyak 11 responden (36%) dan Perempuan sebanyak 19 responden (63,3%). Dapat diketahui dari hasil penelitian ini bahwa responden dengan berjenis kelamin perempuan mendominasi pada penelitian. Responden guru dalam penelitian ini memiliki rentang usia diatas 25 tahun, dan dibawah 60 tahun. Rata-rata guru yang menjadi responden penelitian ini sudah memiliki keluarga masing-

masing atau sudah berumah tangga. Jika dilihat dari rata-rata responden, bukan hanya beban pekerjaan di sekolah yang dipikulnya, namun juga terdapat beban keluarga yang menjadi faktor pembentuk *self esteem* rendah yang dapat menimbulkan *burnout* guru.

Pada skor jawaban yang diberikan responden dalam pernyataan ini yaitu, responden merasakan kelelahan secara emosional dalam menghadapi jumlah siswa yang terlalu banyak di sekolah, serta jumlah jam kerja yang terlalu padat membuat responden yaitu guru merasakan kelelahan fisik saat bekerja di sekolah. Hal ini ditunjukkan dengan respon jawaban yang diberikan dalam pernyataanyaitu”sangat setuju dan setuju” oleh responden dengan skor paling tinggi pada penelitian ini. Tidak dapat dipungkiri dengan jumlah 40 guru melayani jumlah siswa sebanyak 786 siswa di sekolah yang terdiri dari 28 kelas, membuat guru di sekolah merasakan kelelahan saat bekerja.

3.2 Uji Validitas

Instrument penelitian ini sebelum disebarkan kepada sampel penelitian terlebih dahulu dilakukan uji Validitas, untuk mengetahui apakah instrument penelitian tersebut dikatakan valid atau tidak. Karena jika sebuah instrument dikatakan tidak valid maka tidak dapat digunakan untuk pertanyaan yang akan disebarkan kepada sampel penelitian. Berikut Uji Validitas pada instumet yang digunakan.

Pertanyaan	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0.543	0.3494	Valid
2	0.240	0.3494	Tidak Valid
3	0.470	0.3494	Valid
4	0.653	0.3494	Valid
5	0.209	0.3494	Tidak Valid
6	0.530	0.3494	Valid
7	0.533	0.3494	Valid
8	0.392	0.3494	Valid
9	0.641	0.3494	Valid
10	0.653	0.3494	Valid
11	0.696	0.3494	Valid
12	0.747	0.3494	Valid
13	0.691	0.3494	Valid
14	0.534	0.3494	Valid
15	0.170	0.3494	Tidak Valid

Pada penelitian ini di setiap pernyataan dapat diketahui apakah valid atau tidaknya, dapat dilihat dari *Corrected Item Total Correction* atau r hitung, dalam uji dilakukan dengan membandingkan antara r hitung dengan r tabel untuk *degree of freedom* (df) = n-2, n disini yaitu banyaknya sampel dalam penelitian. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 30 responden dan untuk df dapat dihitung $df = 30-2=28$ dan alpha (signifikansi) 0,05 di dapat

r tabel yaitu 0,374. Diketahui jika r hitung lebih besar dari r tabel dan nilai positif maka indicator dinyatakan valid. Dari data instrument yang telah dilakukan uji validitas diketahui bahwa terdapat instrument yang dikatakan tidak valid yaitu pada no item 2, 5 dan 15, karena item tersebut nilai r hitungnya lebih rendah dari r tabel. Maka tiga item tersebut tidak dapat digunakan sebagai intrumen penelitian. Pada 12 butir pernyataan valid yang dinyatakan dengan nilai *Corrected Item Total Correction* atau r hitung lebih besar dari 0,374 (atau $df = N-2 = 28$), dengan demikian 12 butir pernyataan tersebut dinyatakan valid dan kuesioner dapat dilanjutkan pada tahap pengujian reliabilitas.

3.3 Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas yaitu uji data yang digunakan untuk mengukur konsistensi kuesioner yang merupakan indikator dari variable atau konstruk. Instrumen kuesioner dapat dikatakan reliabel, seandainya jawaban dari responden penelitian dari waktu ke waktu secara konsisten. Uji reliabilitas dihitung pada seluruh pertanyaan pada penelitian ini dengan menggunakan SPSS dan dihitung secara statistik *Cronbach Alpha* (α). jika nilai Alpha > 0.7 artinya reliabilitas mencukupi. Jika alpha > 0.8 artinya sangat reliabel. Diketahui dari hasil uji data dengan *Cronbach Alpha* pada variabel instrument penelitian ini yaitu 0,808, maka nilai alpha dalam penelitian ini dikatakan sangat reliabel, karena > 0.8. Dengan demikian analisis data dapat dilanjutkan pada tahap berikutnya.

3.4 Uji Simultan (Uji F)

Uji Simultan atau uji f ini bertujuan untuk mengetahui apakah apakah variable X (independent) berpengaruh terhadap variable Y (dependen). Dalam penelitian ini dapat diketahun uji f, sebagai berikut:

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	124.609	1	124.609	28.515	.000 ^b
	Residual	122.357	28	4.370		
	Total	246.967	29			

a. Dependent Variable: Y1
 b. Predictors: (Constant), XI

Berdasarkan hasil uji Anova (*Analysis Of Varians*) atau F test jika nilai signifikansi dibawah 0.05, artinya terdapat pengaruh. Diketahui dari nilai signifikasi data diatas adalah 0.000, maka di dalam Uji F variabel X terdapat pengaruh terhadap variabel Y. Dari data diatas diketahui bahwa nilai signifikasi untuk peran *Self Esteem* terhadap Burnout sebesar $0.000 < 0.05$.

3.5 Uji Parsial (Uji t)

Model	Coefficients ^a					Collinearity Statistics		
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.	Tolerance	VIF
1 (Constant)	4.506	2.008			2.244	.033		
XI	.772	.145	.710	5.340	.000		1.000	1.000

a. Dependent Variable: Y1

Berdasarkan hasil perhitungan statistik di atas, uji t dari variabel X tersebut apabila dimasukkan dalam regresi dapat dikatakan, bahwa *self esteem* (X) diperoleh $t_{hitung} 5.340 > t_{tabel} 1.697$ dan nilai signifikansi (sig) dibawah 0.05. artinya $0.000 < 0.05$ dapat dikatakan bahwa *self esteem* secara signifikan berperan terhadap timbulnya *burnout* pada guru di SMPN 52 Bandung.

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.710 ^a	.505	.487	2.090

a. Predictors: (Constant), XI
b. Dependent Variable: Y1

Nilai koefisien determinasi yang diperoleh sebesar 0.505 atau 50.5% menunjukkan bahwa variabel *self esteem* mampu menjelaskan variasi yang terjadi pada *burnout* guru, sedangkan sisanya 49.5% dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti prestasi akademik guru, kinerja guru dan lainnya.

Selama bekerja tidak jarang seorang guru mengalami berbagai permasalahan yang berkaitan dengan pekerjaannya di sekolah, salah satu problem yang sering dialami oleh guru yaitu *burnout*. Kelelahan kerja atau *burnout* yaitu merupakan situasi emosional yang dapat mempengaruhi seseorang merasakan dirinya tidak berdaya, pesimis, dan merasakan kejenuhan secara mental dan fisik karena tekanan kerja. Menghadapi kondisi yang sangat menekan, guru harus mampu menumbuhkan rasa penerimaan terhadap dirinya secara positif. Sedangkan pada internal individu, faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya *burnout* pada guru yaitu *self esteem* (Andi et al., 2020).

Sejalan dengan penelitian ini ditemukan bahwa variabel independen dalam penelitian ini yaitu *self esteem* yang dapat berpengaruh secara simultan terhadap variabel dependen yaitu *burnout* dengan sampel penelitian terhadap guru di SMPN 52 Bandung. Artinya bahwa variabel *self esteem* mampu menerangkan atau menjelaskan variabel *burnout*. Berdasarkan pengujian perbandingan $F_{hitung} > F_{tabel}$ yaitu sebesar $28.515 > 4.171$ dan nilai signifikansi yaitu

0.000 < 0.05 dengan ini menunjukkan bahwa variabel *self esteem* berpengaruh secara signifikan terhadap timbulnya *burnout* pada guru di SMPN 52 Bandung.

Hal ini mengindikasikan bahwa rendahnya *self esteem* pada guru dapat mempengaruhi timbulnya *burnout*. Adapun konsep *burnout* dijelaskan dengan keadaan dimana individu merasakan kelelahan emosional dan merasa tidak berdaya dalam melakukan pekerjaannya sendiri seperti kelazimannya dipengaruhi oleh rendahnya komunikasi individu dengan rekan kerjanya serta dalam menjalin hubungan interpersonal dengan orang-orang disekitarnya (Freudenberger, 1974). Pada dasarnya *burnout* terjadi karena adanya ketidaksesuaian antara yang dikerjakan dengan apresiasi yang didapatkan dalam pekerjaan. *Burnout* sendiri dapat dilihat pada seseorang yang merasakan kelelahan baik itu secara fisik maupun mental dalam bekerja, seperti kurangnya rasa simpati kepada orang lain, cenderung menyalahkan pada orang lain karena tuntutan kerjanya sendiri, merasa kesesalan dalam bekerja, dan merasa monoton di tempat kerja (Gold & Roth, 1993). Kelelahan dalam bekerja dapat dirasakan oleh siapa saja, terutama oleh profesi yang melayani individu lain seperti seorang guru. Hal ini terjadi karena guru merupakan seseorang yang bekerja dalam memberikan layanan pendidikan kepada peserta didik dan merupakan suatu pekerjaan yang dihadapi banyak tuntutan dan keterlibatan secara emosional.

Guru merupakan individu yang melayani tumbuh kembang peserta didik, dengan tuntutan untuk selalu berperilaku yang positif seperti sabar dalam menyikapi peserta didik, penuh perhatian, terbuka dan hangat pada peserta didik, humoris dan yang utama dengan perasaan empati tinggi yang harus dimiliki oleh seorang guru. Dengan demikian, tidak jarang guru dihadapi dengan pengalaman yang negatif berkaitan dengan peserta didik disekolah, hal ini dapat memunculkan ketegangan emosional pada guru. Keadaan seperti ini jika dialami oleh guru secara berkelanjutan dapat menguras energi guru dalam melaksanakan pekerjaannya. Sehingga dapat menimbulkan kelelahan emosional pada guru dan ini merupakan sindrom *burnout*.

Guru yang bekerja sebagai melayani kebutuhan peserta didik, yaitu untuk mengembangkan kemampuan peserta didik, secara tidak langsung tugas guru tersebut menjunjung tingginya harga diri pada seseorang, dikarenakan akan terus berhubungan dengan pelayanan. Guru yang memiliki mental sehat akan mampu memberikan pelayanan yang baik kepada peserta didiknya. Sebaliknya jika tidak dibarengi dengan mental sehat, maka guru dalam menjalankan tugasnya akan memiliki empati yang kurang. Individu dengan tingkat harga dirinya rendah akan rentan mengalami kelelahan secara emosional, individu tersebut akan sulit untuk menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekitar (Jame & Acocella, 1995).

Individu yang tidak memiliki harga diri yang positif cenderung mengalami *burnout* dalam bekerja. Tidak dipungkiri jika profesi seorang guru tidak mencapai tingkat harga diri yang positif akan mudah mengalami *burnout*.

Hasil dari uji variabel *self esteem* terhadap timbulnya *burnout* menyatakan bahwa *self esteem* berpengaruh secara signifikan terhadap timbulnya *burnout* pada guru di SMPN 52 Bandung. Hal ini ditunjukkan dengan hasil nilai $t_{hitung} 5.340 > t_{tabel} 1.697$ dan signifikan sebesar $0.000 < 0.05$ maka dapat disimpulkan bahwa variabel *self esteem* memiliki pengaruh secara signifikan terhadap timbulnya perasaan *burnout* pada guru di SMPN 52 Bandung. *Self esteem* atau harga diri merupakan aspek terpenting dalam kepribadian manusia. Kebanyakan dari perilaku seseorang dapat dipengaruhi oleh harga dirinya. Seseorang yang mempunyai *self esteem* yang baik atau positif akan memiliki rasa percaya diri yang tinggi, hal ini merupakan modal dasar seseorang untuk melakukan berbagai hal positif, yang dapat memberikan pengalaman bermakna pada perkembangan individu. Sebaliknya, orang yang memiliki *self esteem* atau harga diri yang rendah cenderung merasa takut untuk menghadapi situasi baru.

IV. Simpulan dan Saran

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian tersebut diatas, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan dari hasil penelitian mengenai pengaruh *self esteem* terhadap *burnout* pada guru di SMPN 52 Bandung yaitu Variabel *self esteem* berpengaruh secara signifikan terhadap timbulnya *burnout* pada guru. Hal ini dilihat dari hasil uji t menunjukkan bahwa diperoleh $t_{hitung} 5.340 > t_{tabel} 1.697$ dan nilai signifikansi dibawah 0.05. artinya $0.000 < 0.05$ dapat dikatakan bahwa *self esteem* signifikan berperan terhadap timbulnya *burnout* pada guru di SMPN 52 Bandung. Guru di SMPN 52 Bandung merasakan kelelahan dalam bekerja atau timbulnya *burnout* pada guru diakibatkan dengan jumlah jam kerja yang terlalu pada di sekolah, dan jumlah siswa yang harus dilayani terlalu banyak, membuat guru merasakan kelelahan secara fisik maupun emosional saat jam kerja.

Penelitian ini hanya meneliti mengenai variabel *self esteem* yang dapat mengakibatkan timbulnya kejenuhan kerja (*burnout*) pada guru, untuk penelitian selanjutnya bisa menggunakan variabel lain untuk dapat mengetahui akan timbulnya *burnout* pada guru. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang menghasilkan jawaban dari kuesioner yang disebarkan kepada sampel yaitu guru di sekolah, kemudian dianalisis dengan menggunakan SPSS, untuk penelitian selanjutnya bisa menggunakan metode lain yang bisa menghasilkan data lebih akurat untuk meneliti mengenai permasalahan yang serupa.

DaftarPustaka

- Andi, Y., Sunaryo, H., & Anwarudin, M. . (2020). Pengaruh Dukungan Sosial, Self-Esteem dan Selfefficacy terhadap Burnout Mahasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Jurusan Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Islam Malang). *Jurnal Riset Manajemen PRODI MANAJEMEN MANAJEMEN*, 17–31.
- Arismunandar. (1998). Hubungan Karakteristik Individu dan Karakteristik Lingkungan dengan Stres Kerja pada Guru di Sulawesi Selatan. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(1).
- Awe, E., Dantes, N., & Lasmawan, W. (2014). Hubungan Antara Kualifikasi Akademik, Kompetensi, Motivasi Kerja Dengan Kinerja Guru Sekolah Dasar (SD) Di Kecamatan Bajawa, Kabupaten Ngada. *Jurnal Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha*, 4(1), 1–13.
- Cooper C, N., Schabarcq M, J., & Winnubst J, A, M. (1996). *Handbok of work and heath psychology* (J. Wiley & S. Ltd (eds.)). United Stattes.
- Freudenberger, H. (1974). Staff Burn-Out. *Journal Of Social Issues*, 30(1), 159–165. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Gold, Y., & Roth, R. A. (1993). *Teachers Managing Stress & Preventing Burnout* (1st Editio). <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9780203209899>
- Jame, C., & Acocella, J. R. (1995). *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. IKIP Semarang Press.
- Maslach, C. (1982). *Understanding Burnout: Definitional Issues in Analyzing a Complex Phenomenon* (W. S. Paine (ed.)). Beverly Hills: Sage Publications.
- Power, J, D., Perruccio, A. V, Desmeules, M., Lagace, C., & Badley, E. M. (2006). Ambulatory Physician Care for Musculoskeletal Disorders in Canada. *The Journal of Rheumatology*, 33(1), 133–139.
- Sulastri, T., Sumardi, & Istiadi, Y. (2020). Pengaruh self-esteem dan komunikasi interpersonal terhadap efektivitas kerja guru. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 08(1), 38–40. <https://doi.org/10.33751/jmp.v8i1.1962>.
- Suryandari, S. (2016). Pengaruh Burnout, Self Esteem Terhadap Kinerja Guru. *Jurnal Ilmiah Inovasi*, XVIII(0854-4328), 12–20.

Yusuf, S., & Nurihsan, A, J. (2006). *Landasan Bimbingan & Konseling (Cet.2)*. Remaja Rosdakarya.