

Kematangan emosi dan *burnout* pada guru: Bagaimana peran strategi *coping* sebagai variabel intervening?

Pramesti Ardelia Damayanti¹, Eben Ezer Nainggolan², Etik Darul Muslikah³

^{1,2,3} Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Surabaya, Indonesia

*E-mail: ebenezer@untag-sby.ac.id

Published:
1 Jan 2023

Abstract

Burnout is an emotional state in individuals that is experienced in all jobs, if you get work pressure. One of the personality factors that triggers burnout is the ability to control emotions. Individuals who have patience and can control their emotions show signs of emotional maturity. To prevent burnout, it is necessary to develop problem-solving strategies for the problems being experienced, namely coping strategies. This study aims to determine whether coping strategies as intervening variables can influence the relationship between emotional maturity and burnout. The sample of this research is teachers in Surabaya. Sampling was carried out using simple random sampling method. Data analysis used Path Analysis (a combined model between multiple regression models and mediation models). The results showed 1) there is a significant influence between emotional maturity and burnout, 2) emotional maturity and burnout have no significant effect on coping strategies 4) coping strategies mediate emotional maturity through burnout.

Keywords: Coping Strategies; Emotional Maturity; Burnout

Abstrak

Burnout merupakan suatu keadaan emosional pada individu yang dialami pada semua pekerjaan, jika mendapatkan tekanan pekerjaan. Salah satu faktor kepribadian yang memicu munculnya burnout yaitu kemampuan mengendalikan emosi. Individu yang memiliki kesabaran dan dapat mengendalikan emosi menunjukkan tanda-tanda kematangan emosi. Untuk mencegah terjadinya burnout, perlu dikembangkan strategi pemecahan masalah terhadap masalah yang sedang dialami yaitu strategi coping Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah strategi coping sebagai variabel intervening dapat memberi pengaruh pada hubungan antara kematangan emosi dan burnout. Sampel penelitian ini adalah Guru di Surabaya. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan metode simple random sampling. Analisis data menggunakan Path Analysis (model gabungan antara model regresi berganda dan model mediasi). Hasil penelitian menunjukkan 1) terdapat pengaruh signifikan antara kematangan emosi dan burnout, 2) kematangan emosi dan burnout terhadap strategi coping tidak memiliki pengaruh signifikan 4) strategi coping memediasi kematangan emosi melalui burnout.

Kata kunci: Strategi Coping; Kematangan Emosi; Burnout

Copyright © 2022. Pramesti Ardelia Damayanti, Eben Ezer Nainggolan, Etik Darul Muslikah

Pendahuluan

Lembaga pendidikan memiliki peran penting dalam proses pembangunan suatu bangsa. Lembaga pendidikan tidak akan berhasil tanpa adanya guru. Guru merupakan pendidik profesional yang memiliki tugas utama yaitu mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik. Kegiatan pokok guru menurut Pasal 3 Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan (Permendikbud) RI Nomor 15 Tahun 2018 yaitu: merencanakan pembelajaran, melaksanakan pembelajaran, menilai hasil pembelajaran, membimbing dan melatih siswa serta melaksanakan tugas tambahan. Guru memiliki tanggung jawab yang banyak yang dapat menyebabkan tekanan pekerjaan. Tekanan pekerjaan jika dialami secara terus menerus dapat menyebabkan timbulnya kelelahan fisik, emosi maupun mental. Keadaan emosional yang memiliki gejala seperti rasa lelah dan jenuh secara psikologis atau fisiologis karena beban pekerjaan disebut dengan *burnout* (Maslach, 1993). *Burnout* merupakan suatu keadaan emosional pada individu yang berhubungan dengan pelayanan kemanusiaan (*human services*). *Burnout* juga dapat dialami pada pekerjaan *nonhuman service* bahkan pada segala jenis pekerjaan, jika mendapatkan tekanan pekerjaan. Kleiber and Ensmen (dalam Sari, 2015) menemukan bahwa di Eropa profesi guru menempati urutan tertinggi kedua yang paling banyak mengalami *burnout* yaitu sebanyak 32%. Urutan pertama dialami oleh perawat (43%), orang yang bekerja di bagian hukum, polisi (4%), dsb (2%).

Burnout merupakan hasil dari stres kerja yang tidak dapat dikendalikan dan suatu keadaan yang serius. Apabila keadaan stres terjadi dalam jangka waktu lama dengan intensitas yang cukup tinggi maka akan mempermudah berkembangnya *burnout*. *Burnout* berbeda dengan stres kerja. Stres kerja merupakan proses adaptasi sementara terhadap tekanan di lingkungan kerja diakibatkan oleh keadaan tidak menguntungkan yang menyebabkan individu tidak dapat berfungsi sebagaimana mestinya, sewaktu orang berada saat keadaan normal. *Burnout* merupakan tahapan akhir dari ketidakmampuan individu beradaptasi dengan tekanan lingkungan kerja yaitu tidak adanya kesesuaian antara tuntutan kerja dan kemampuan individu serta stres kerja yang lama (Brill dalam Schaufeli dan Buunk, 1996). *Burnout* dikonseptualisasikan dalam tiga komponen yang saling terkait yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) yang dikaitkan dengan penurunan kesejahteraan psikologis dan fisik, sikap kurang menghargai terhadap orang lain (*depersonalization*) dan penurunan pencapaian prestasi diri (*reduced personal accomplishment*) (Maslach, Jackson dan Leiter, 1997).

Masalah beban pekerjaan yang berlebihan merupakan salah satu faktor dari pekerjaan yang berdampak pada timbulnya *burnout*. Beban pekerjaan yang berlebihan misalnya jam kerja, jumlah individu yang harus dilayani, pekerjaan yang melampaui kapasitas dan kemampuan individu dalam memenuhi tanggung jawab pekerjaan. Hal tersebut dapat menyebabkan individu merasakan adanya ketegangan emosional. Salah satu faktor yang memicu munculnya *burnout* yaitu kemampuan mengendalikan emosi. Kesabaran merupakan kemampuan mengendalikan emosi. Menurut Walgito (2004), guru yang mempunyai kesabaran dan mampu mengendalikan emosi, maka dapat dikatakan guru tersebut mempunyai karakteristik kematangan emosi. Kematangan emosi pada seseorang memiliki ciri-ciri sebagai berikut: memiliki kontrol emosi, dapat mengungkapkan emosi sesuai dengan kondisi yang dihadapi, dan dapat menyesuaikan diri dengan kondisi serta tuntutan-tuntutan (Hurlock, 2004).

Menurut Baron dan Greenberg (1993), terdapat dua faktor yang mempengaruhi *burnout* yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal meliputi jenis kelamin, usia, harga diri,

tingkat pendidikan, masa kerja dan karakteristik kepribadian serta kemampuan penanggulangan terhadap stres (*coping strategies*). Kematangan emosi berpengaruh pada setiap perkembangan manusia, karena emosi sangat penting dalam menyelesaikan masalah-masalah kehidupan. Stres yang timbul membutuhkan penyelesaian, maka individu akan berusaha menyelesaikan masalah menggunakan *coping*. Untuk mengurangi terjadinya *burnout* pada guru, perlu dikembangkan strategi pemecahan masalah terhadap masalah yang sedang dialami. Strategi *coping* merupakan suatu proses untuk mengatasi berbagai macam tuntutan baik tuntutan internal maupun eksternal yang melebihi kapasitas individu (Lazarus dan Folkman, 1984). Koping yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*) yaitu usaha dengan cara mengambil tindakan untuk memecahkan suatu masalah. Penanganan yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*) yaitu upaya dalam mengurangi emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah.

Burnout sebagai suatu kondisi seseorang mengalami penurunan emosional, kehilangan motivasi, dan komitmen yang disebabkan dari stres secara emosional sehingga cepat merasa lelah secara fisik maupun mental serta selalu "sinis" terhadap orang lain (Maslach, Schaufeli, dan Leiter, 2001). Menurut Baron dan Greenberg (2003), *burnout* merupakan suatu sindrom kelelahan emosional, fisik dan mental yang berhubungan dengan rendahnya perasaan harga diri disebabkan oleh penderitaan stres yang intens dan berkepanjangan. Dapat disimpulkan bahwa *burnout* merupakan kondisi kelelahan secara fisik, mental dan emosional yang diakibatkan oleh stres yang berkelanjutan, ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi dan penurunan pencapaian prestasi diri.

Aspek-aspek *burnout* menurut Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2001) dibagi menjadi tiga aspek yaitu: kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), depersonalisasi (*depersonalization*), dan penurunan prestasi pribadi (*reduce personal accomplishment*). Kelelahan emosional sebagai sumber daya emosional yang habis. Pekerja merasa mereka tidak lagi mampu memberikan diri mereka pada tingkat psikologis. Depersonalisasi merupakan sikap dan perasaan negatif dan sinis terhadap klien. Awal dari depersonalisasi yaitu individu melindungi dirinya sendiri, setelah itu berkembang menjadi menanggapi kelebihan dari kelelahan emosional. Penurunan prestasi pribadi merupakan kecenderungan untuk mengevaluasi diri sendiri secara negatif terutama yang berkaitan dengan pekerjaan. Pekerja mungkin merasa tidak bahagia tentang diri mereka sendiri dan tidak puas dengan prestasi mereka di tempat kerja.

Kematangan emosi yaitu individu yang mengetahui dan dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri untuk merasakan banyak hal seperti mencintai, tertawa, sedih dan marah ketika individu menghadapi keadaan saat tidak mampu bekerja (Singh & Bhargava, 1984). Kematangan emosi sebagai tidak meledakkan emosinya dihadapan orang lain melainkan menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih diterima (Hurlock, 1980). Dapat disimpulkan bahwa kematangan emosi merupakan kemampuan individu untuk menilai situasi secara kritis agar dapat mengontrol dan mengendalikan emosi, serta dapat mewujudkan emosi dalam bentuk ekspresi perasaan yang tepat sesuai dengan tuntutan yang dihadapinya. Menurut Singh dan Bhargave (1984), menjelaskan aspek-aspek yang meliputi kematangan emosi yaitu: *emotional stability* (kestabilan emosional), *emotional progression* (perkembangan emosional), *social adjustment* (adaptasi sosial), *personality integration* (integrasi kepribadian), dan *independence* (kemandirian). *Emotional stability* (kestabilan emosional) mengacu pada kualitas individu yang tidak memungkinkannya bereaksi berlebihan atau terpengaruh oleh perubahan suasana hati atau perubahan nyata dalam situasi emosional apapun. Individu yang stabil secara emosional dapat melakukan apa yang diminta dalam situasi apapun. *Emotional*

progression (perkembangan emosional) adalah kualitas manusia yang mengacu pada perkembangan dan pertumbuhan vitalitas emosional yang cukup dalam hubungannya dengan lingkungan untuk memastikan pemikiran dan kepuasan positif. *Social adjustment* (adaptasi sosial) adalah interaksi antara kebutuhan individu dengan kebutuhan lingkungannya dalam situasi tertentu, sehingga individu dapat mempertahankan dan menyesuaikan hubungan yang diinginkan dengan lingkungannya. *Personality integration* (integrasi kepribadian) adalah proses penggabungan berbagai unsur motif dan kecenderungan dinamis dari individu secara kuat, sehingga menghasilkan kerjasama yang harmonis dan pengurangan konflik internal dalam ekspresi perilaku berani. *Independence* (kemandirian) adalah sikap kemandirian atau perlawanan individu terhadap pengaruh orang lain, dimana individu dapat mengambil keputusan berdasarkan penilaiannya sendiri, berdasarkan fakta dengan menggunakan potensi intelektual dan kreativitasnya.

Lazarus dan Folkman (1984), mengungkapkan strategi *coping* merupakan suatu proses untuk mengatasi berbagai macam tuntutan baik tuntutan internal maupun eksternal yang melebihi kapasitas individu. Individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan baik tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan dari lingkungan. Menurut MacArthur & MacArthur (1999), strategi *coping* yaitu sebagai upaya-upaya khusus baik *behavioral* maupun psikologis yang digunakan individu untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi atau meminimalkan dampak kejadian yang menimbulkan stres. Dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* merupakan suatu bentuk usaha individu sebagai upaya-upaya khusus baik *behavioral* maupun psikologis untuk mengurangi, mengatur, mengatasi maupun stres melalui cara tertentu dalam menghadapi tekanan dan stres. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan terdapat dua aspek strategi *coping* yaitu *problem focused coping* (koping yang berfokus masalah) dan *emotion focused coping* (koping yang berfokus pada emosi). Pertama, koping yang berfokus masalah (*problem focused coping*) bertujuan untuk mengurangi tuntutan pada benda, peristiwa, individu, keadaan yang menyebabkan stres atau meningkatkan sumber daya untuk menghadapinya. Individu yang menggunakan strategi ini berpikir secara logis dan mencoba menyelesaikan masalah secara positif. Kedua, koping yang berfokus emosi (*emotion focused coping*) bertujuan untuk mengatur reaksi emosional dalam situasi stres. Individu dapat mengelola respon emosional mereka menggunakan pendekatan perilaku dan kognitif. Individu yang menggunakan strategi ini cenderung berperilaku dengan cara introspeksi diri daripada disibukkan dengan menyalahkan orang lain.

Berdasarkan penjabaran tentang landasan teori diatas maka dapat ditarik menjadi suatu hipotesis yang nantinya akan diuji dalam penelitian ini sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang telah disusun. Hipotesis dalam penelitian ini antara lain: ada pengaruh kematangan emosi terhadap *burnout*; ada pengaruh kematangan emosi dan *burnout* terhadap strategi *coping*; ada pengaruh kematangan emosi melalui strategi *coping* terhadap *burnout*.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif kausal-asosiatif. Penelitian ini menggunakan tiga variabel yang terdiri dari satu variabel independen (X) sebagai variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab munculnya variabel terikat, variabel dependen (Y) sebagai variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas dan

variabel intervening sebagai variabel penyela/antara yang terletak di antara variabel independen dan dependen sehingga variabel independen tidak langsung mempengaruhi berubahnya atau timbulnya variabel dependen.

Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini adalah guru yang bekerja di instansi pendidikan khususnya Sekolah Menengah Atas (SMA) dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) yang berdomisili di kota Surabaya. Dari data yang didapat oleh peneliti melalui website Data Pokok Pendidikan Kemendikbud bahwa guru SMA dan SMK yang aktif adalah sebanyak 6.310. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 145 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik *simple random sampling*.

Instrumen

Peneliti menggunakan instrumen berupa skala kematangan emosi, *burnout* dan strategi *coping* yang disusun dalam bentuk link *google form*. Kemudian, link *google form* tersebut disebar oleh peneliti ke instansi-instansi pendidikan serta melalui media sosial seperti: *WhatsApp* dan *Instagram*. Skala tersebut memuat rangkaian pertanyaan yang mengungkap atribut tertentu melalui respon partisipan. Bentuk respon penskalaan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala ordinal. Skala *burnout* terdiri dari skala 0 – 6. Skala kematangan emosi dan strategi *coping* terdiri dari skala 1 – 7. Sampel penelitian terdiri dari mereka yang bersedia untuk mengisi instrument penelitian melalui *google form* dan memenuhi persyaratan penelitian.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji regresi dengan variabel intervening (*path analysis*) merupakan bagian lebih lanjut dari analisis regresi. Analisis regresi biasa digunakan untuk menguji apakah ada pengaruh langsung yang diberikan oleh variabel bebas terhadap variabel terikat. *Path analysis* tidak hanya menguji pengaruh langsung saja, tetapi juga menjelaskan tentang pengaruh tidak langsung yang diberikan variabel bebas melalui variabel intervening terhadap variabel terikat.

Hasil

Sebelum melakukan analisis data, peneliti melakukan uji asumsi klasik yaitu: uji normalitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Uji asumsi klasik merupakan syarat statistik yang harus dilakukan dalam teknik analisis data uji regresi berganda.

Tabel 1
Hasil Uji Normalitas Kolmogrov-Smirnov

Variabel	Kolmogrov-Smirnov			
	Statistic	Df	Sig.	Keterangan
<i>Burnout</i>	0.681	145	0.743	Data Normal

Sumber: Output SPSS

Berdasarkan hasil uji normalitas sebaran untuk variabel *burnout* menggunakan *Kolmogrov-Smirnov Test* diperoleh signifikan sebesar 0,743 ($\alpha > 0.05$) yang artinya sebaran data terdistribusi normal.

Tabel 2
Hasil Uji Multiokolinieritas Kematangan Emosi dan Strategi *Coping*

Variabel	Collinearity Statistics		
	Tolerance	VIF	Keterangan
Kematangan Emosi – Strategi <i>Coping</i>	0.905	1.105	Tidak Terjadi Multikolinieritas

Sumber: Output SPSS

Berdasarkan hasil uji multikolinieritas antara kematangan emosi dan strategi *coping* diperoleh nilai *tolerance* 0,905 > 0.10 dan nilai VIF 1,105 < 10.00 artinya tidak ada multikolinieritas antara variabel kematangan emosi dan strategi *coping*.

Tabel 3
Hasil Uji Heteroskedastisitas Putaran 1 Kematangan Emosi

Variabel	<i>p-value</i>	Keterangan	Kesimpulan
Kematangan Emosi	0.000	< 0.05	Terjadi Heteroskedastisitas
Strategi <i>Coping</i>	0.127	> 0.05	Tidak Terjadi Heteroskedastisitas

Sumber: Output SPSS

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas putaran 1 *p-value* kematangan emosi diperoleh 0,987 > 0,05 artinya tidak terjadi heteroskedastisitas pada variabel kematangan emosi.

Tabel 4
Hasil Uji Heteroskedastisitas Putaran 2 Kematangan Emosi dan Strategi *Coping*

Variabel	<i>p-value</i>	Keterangan	Kesimpulan
Kematangan Emosi	0.987	> 0.05	Tidak Terjadi Heteroskedastisitas

Sumber: Output SPSS

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas putara 2 *p-value* kematangan emosi diperoleh 0,000 < 0,05 artinya terjadi heteroskedastisitas pada variabel kematangan emosi. Hasil strategi *coping* diperoleh 0,127 > 0,05 artinya tidak terjadi heteroskedastisitas pada variabel strategi *coping*.

Tabel 5
Hasil Presentase Kategori *Burnout*

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
Tinggi	> 41	15	10,3%
Sedang	40 – (-3)	130	89,7%
Rendah	< -4	0	0%
Total		145	100%

Sumber: Output SPSS

Berdasarkan tabel diatas, guru yang memiliki kecenderungan *burnout* dihitung dari 145 sampel dengan kategori tinggi yaitu 15 orang (10,3%), kategori sedang yaitu 130 orang (89,7%) dan kategori rendah 0 orang (0%). Artinya tingkat kecenderungan *burnout* pada guru tergolong sedang.

Tabel 6
Hasil Presentase Kategori *Burnout* Berdasarkan Jenis Kelamin

		Kategori <i>Burnout</i>			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Jenis Kelamin	Laki-laki	0	49	5	54
	Perempuan	0	81	10	91
Total		0	130	15	145

Sumber: Output SPSS

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui kategori *burnout* dengan frekuensi tertinggi pada jenis kelamin laki-laki adalah pada kategori sedang sebanyak 49 responden. Sementara kategori *burnout* dengan frekuensi terbanyak pada jenis kelamin perempuan juga terdapat pada kategori sedang dengan jumlah 81 responden.

Tabel 7
Hasil Presentase Kategori Kematangan Emosi

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
Tinggi	> 138	0	0%
Sedang	137 – 85	134	92,4%
Rendah	< 84	11	7,6%
Total		145	100%

Sumber: Output SPSS

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sampel yang termasuk kategori tinggi sebanyak 0 orang (0%), kategori sedang sebanyak 134 orang (92,4%) dan kategori rendah sebanyak 11 orang (7,6%). Hal tersebut menandakan bahwa tingkat kematangan emosi yang dimiliki oleh guru termasuk sedang.

Tabel 8
Hasil Presentase Kategori Strategi *Coping (Problem Focused Coping)*

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
Tinggi	> 42	6	4,1%
Sedang	41 – 23	128	88,3%
Rendah	< 22	11	7,6%
Total		145	100%

Sumber: Output SPSS

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dalam kategori tinggi sebanyak 6 orang (4,1%), kategori sedang sebanyak 128 orang (88,3%) dan kategori rendah sebanyak 11 orang (7,6%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat penerapan *problem focused coping* pada guru terbilang sedang.

Tabel 7
Hasil Presentase Kategori Strategi *Coping* (*Emotion Focused Coping*)

Kategori	Nilai	Frekuensi	Persentase
Tinggi	> 90	6	4,1%
Sedang	89 – 50	130	89,7%
Rendah	< 49	9	6,2%
Total		145	100%

Sumber: Output SPSS

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dalam kategori tinggi sebanyak 6 orang (4,1%), kategori sedang sebanyak 130 orang (89,7%) dan kategori rendah sebanyak 9 orang (6,2%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tingkat penerapan *emotion focused coping* pada guru terbilang sedang.

Tabel 8
Hasil Analisis Strategi *Coping* Persubskala

Subskala	Mean
<i>Active Coping</i>	5,22
<i>Planning</i>	5,43
<i>Using Instrumental Support</i>	5,18
<i>Behavioral Disengagement</i>	2,57
<i>Using Emotional Social</i>	5,32
<i>Positive Reframing</i>	5,5
<i>Self-Distracton</i>	4,54
<i>Denial</i>	3,3
<i>Acceptance</i>	5,42
<i>Religion</i>	5,02
<i>Venting</i>	4,00
<i>Humor</i>	3,43
<i>Substance Use</i>	2,02
<i>Self-Blame</i>	3,84

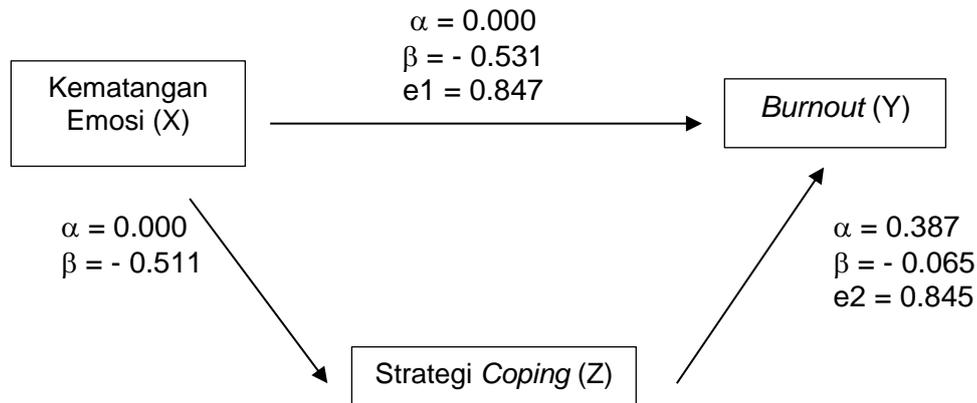
Sumber: Output SPSS

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai mean tertinggi adalah pada subskala *positive reframing* yaitu sebesar 5,5. Nilai mean terendah pada subskala *substance use* yaitu sebesar 2,02. Artinya, sampel pada penelitian ini paling banyak menggunakan *positive reframing* dalam mengatasi stres, sedangkan *substance use* adalah strategi *coping* yang paling sedikit digunakan.

Tabel 9
Hasil Analisis Data Koefisien Regresi Model I

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		

Gambar 1
Hasil Model Regresi I dan II



Sumber: Output SPSS

Besarnya nilai *R Square* untuk tabel “Ringkasan Model” adalah 0,285. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel X dan variabel Y merupakan 28.5% terhadap variabel Z. Sisanya 71.5% variabel lain yang tidak diteliti. Nilai $e2$ dapat dicari dengan rumus:
 $e2 = \sqrt{1 - 0,285} = 0,845$

Berdasarkan hasil uji menggunakan *path analysis* dengan bantuan program *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)*, uji hipotesis dapat dianalisis sebagai berikut: Pertama, pengaruh variabel kematangan emosi (x) terhadap variabel *burnout* (y): nilai signifikansi variabel X (kematangan emosi) diperoleh $0.000 < 0.05$. Dapat disimpulkan bahwa variabel X (kematangan emosi) berpengaruh langsung dan signifikan terhadap variabel Y (*burnout*). Artinya hipotesis pertama dapat diterima. Kedua, pengaruh variabel kematangan emosi (x) terhadap strategi *coping* (z): nilai signifikansi variabel X (kematangan emosi) sebesar $0.000 < 0.05$. Dapat disimpulkan bahwa variabel X (kematangan emosi) berpengaruh langsung dan signifikan terhadap variabel Z (strategi *coping*). Ketiga, pengaruh variabel *burnout* (y) terhadap strategi *coping* (z): nilai signifikansi variabel Y (*burnout*) diperoleh $0.387 > 0.05$. Dapat disimpulkan bahwa variabel Y (*burnout*) tidak berpengaruh signifikan secara langsung terhadap variabel Z (strategi *coping*). Artinya hipotesis kedua tidak dapat diterima. Keempat, pengaruh kematangan emosi (x) melalui strategi *coping* (z) terhadap *burnout* (y) sebagai variabel intervening: pengaruh langsung kematangan emosi terhadap strategi *coping* sebesar -0.531 . Pengaruh tidak langsung kematangan emosi melalui strategi *coping* terhadap *burnout* yaitu perkalian antara koefisien beta kematangan emosi pada strategi *coping* dengan nilai beta strategi *coping* pada *burnout* yaitu: $(-0.511) \times (-0.065) = 0.033$. Maka total pengaruh kematangan emosi terhadap strategi *coping* adalah pengaruh langsung ditambah pengaruh tidak langsung yaitu $(-0.531) + 0.033 = -0.498$. Berdasarkan hasil perhitungan di atas diketahui bahwa nilai pengaruh langsung lebih kecil dari pengaruh tidak langsung. Hasil ini menunjukkan bahwa secara tidak langsung variabel X (kematangan emosi) melalui variabel Z (strategi *coping*) mempunyai pengaruh signifikan terhadap variabel Y (*burnout*). Dapat disimpulkan bahwa *indirect effect* atau pengaruh tidak langsung signifikan, maka hipotesis mediasi didukung. Artinya hipotesis ketiga dapat diterima.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji deskriptif pada variabel *burnout* dapat disimpulkan bahwa tingkat *burnout* yang dialami masyarakat adalah sedang. Analisis juga dilakukan pada masing-masing jenis kelamin, didapatkan pada jenis kelamin laki-laki maupun perempuan keduanya menunjukkan frekuensi terbanyak dalam kategori sedang. Hal tersebut menandakan bahwa guru yang memiliki tanggung jawab pekerjaan yang banyak dan tuntutan pekerjaan yang berat tidak terdampak oleh kondisi stres yang berlarut-larut. *Burnout* merupakan kondisi kelelahan mental atau emosional yang terjadi karena stres yang berkelanjutan.

Masalah beban pekerjaan yang berlebihan merupakan salah satu faktor dari pekerjaan yang berdampak pada timbulnya *burnout*. Beban pekerjaan yang berlebihan misalnya jam kerja, jumlah individu yang harus dilayani, pekerjaan yang melampaui kapasitas dan kemampuan individu dalam memenuhi tanggung jawab pekerjaan. Hal tersebut dapat menyebabkan individu merasakan adanya ketegangan emosional. Salah satu faktor yang memicu munculnya *burnout* yaitu kemampuan mengendalikan emosi. Menurut Walgito (2004), guru yang mempunyai kesabaran dan mampu mengendalikan emosi, maka dapat dikatakan guru tersebut mempunyai karakteristik kematangan emosi.

Dari hasil uji deskriptif diketahui tingkat kematangan emosi guru di kota Surabaya tergolong sedang. Kematangan emosi yaitu individu yang mengetahui dan dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri untuk merasakan banyak hal seperti mencintai, tertawa, sedih dan marah ketika individu menghadapi keadaan saat tidak mampu bekerja (Singh & Bhargava, 1984). Melalui kematangan emosi, guru akan mampu mengendalikan emosi dan diharapkan dapat berpikir secara matang serta melihat persoalan atau masalah secara lebih obyektif.

Dalam usaha untuk mencegah terjadinya *burnout* pada guru, perlu dikembangkan strategi pemecahan masalah terhadap masalah yang sedang dialami yaitu strategi *coping*. Strategi *coping* merupakan suatu keterampilan yang sangat penting bagi individu, khususnya guru yang mengalami kesulitan atau masalah agar tidak menghambat pelaksanaan pekerjaan. Hasil penelitian menunjukkan masing-masing indikator strategi *coping* yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping* yang diterapkan oleh guru di kota Surabaya tergolong sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa strategi *coping* sebagai penyela atau terletak di antara kematangan emosi dan *burnout*. *Emotion focused coping* yang digunakan tampaknya memberikan pengaruh secara tidak langsung terhadap *burnout* yang dialami oleh para guru di kota Surabaya. *Emotion focused coping* merupakan suatu usaha yang melibatkan kematangan emosi dalam penerapannya karena terdapat suatu proses emosional untuk mencapai suatu keseimbangan psikologis.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa kematangan emosi berpengaruh secara langsung dan signifikan terhadap *burnout* yang dialami oleh para guru di kota Surabaya. Di sisi lain, melalui strategi *coping* secara tidak langsung memberi pengaruh secara signifikan dalam hubungan antara kematangan emosi dan *burnout*. Salah satu faktor kepribadian yang memicu munculnya *burnout* yaitu kemampuan mengelola emosi (Sutjipto, 2004). Individu yang mampu mengelola emosi ditunjukkan ketika individu tersebut mampu mengendalikan perubahan-perubahan pada fisiknya ketika emosi itu muncul. Sehingga, emosi yang baik adalah emosi yang mampu mengendalikan perubahan-perubahan fisik, sedangkan kematangan sebagai suatu bentuk kesiapan (Sunarto, 2002). Ketika seorang guru memiliki kematangan emosi, maka guru akan mampu menerima dengan baik keadaan diri dan orang lain seperti adanya dan berpikir secara matang sebelum bertindak dalam merespon setiap stimulus mengenai dirinya sendiri. Selain itu, individu mampu menyelesaikan masalah yang

dihadapi secara objektif dan tidak tergantung pada orang lain secara berlebihan. Melalui kematangan emosi, seorang guru akan mampu mengendalikan emosi dan diharapkan dapat berpikir secara matang dan melihat suatu masalah secara lebih obyektif (Walgito, 2002).

Burnout terjadi ketika situasi menuntut seorang guru bertanggung jawab secara emosional terhadap pekerjaannya, sehingga menyebabkan efektivitas kerja guru menurun, hubungan dengan rekan kerja renggang dan timbulnya perasaan negatif terhadap orang lain, pekerjaan maupun tempat kerja. Munculnya *burnout* tersebut disebabkan oleh tingginya tuntutan pekerjaan. Tekanan dan tanggung jawab tersebut dapat menimbulkan gejala stres, apabila gejala tersebut terjadi secara terus menerus dapat menyebabkan munculnya *burnout*. Namun, hal tersebut dapat berkurang tergantung bagaimana cara individu tersebut menghadapi situasi yang terjadi yaitu *coping* (penanggulangan). Menurut Lazarus (1993), mengungkapkan strategi *coping* yang dilakukan tergantung pada penilaian mengenai tindakan apa yang bisa dilakukan untuk mengatasi situasi menekan yang ada.

Hasil pada penelitian ini, antara skor *problem focused coping* dan *emotion focused coping* dicari selisihnya agar mendapatkan hasil kecenderungan strategi *coping* yang digunakan. Semakin besar hasil yang didapatkan, maka yang digunakan yaitu *problem focused coping* dan semakin kecil hasil yang digunakan, maka yang digunakan yaitu *emotion focused coping*. Jenis strategi *coping* tersebut diterapkan ketika individu merasa sudah tidak ada yang bisa dilakukan untuk menanggulangi tekanan yang dirasakan (Lazarus, 1993). Pada penelitian ini, strategi *coping* yang banyak digunakan yaitu pada *emotion focused coping: positive reframing*.

Coping positive reframing merupakan salah satu bagian *coping* yang dilakukan dengan penilaian kembali secara positif dimana individu melepaskan emosi yang dialami atau mengatur emosi yang berhubungan dengan stres yang dialami. Individu dengan *positive reframing* yang tinggi akan memiliki kematangan emosi karena mampu mengelola atau mengatur emosi yang dimiliki. Sehingga, dapat meminimalisir atau mengurangi munculnya *burnout*.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada guru di Kota Surabaya, dapat disimpulkan bahwa; Pertama, terdapat hubungan antara kematangan emosi dengan *burnout* yang dinyatakan signifikan. Pada hasil perhitungan menggunakan SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) dan disimpulkan bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima. Kedua, ada hubungan yang signifikan antara kematangan emosi dengan strategi *coping*. Tetapi, antara *burnout* dengan strategi *coping* dinyatakan tidak signifikan. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua yang diajukan dalam penelitian ini tidak diterima. Ketiga, berdasarkan analisis yang telah dilakukan tentang pengaruh kematangan emosi melalui *burnout* terhadap strategi *coping*, dinyatakan secara langsung variabel kematangan emosi melalui variabel *burnout* mempunyai pengaruh signifikan terhadap variabel strategi *coping* karena pengaruh langsung yang diberikan oleh kematangan emosi terhadap strategi *coping* melalui *burnout* lebih kecil daripada pengaruh tidak langsung. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Saran yang dapat diberikan peneliti antara lain; Pertama, bagi guru diharapkan dapat mempertahankan kematangan emosi yang tinggi sehingga tidak rentan mengalami *burnout*. Tetapi, jika sudah mengalami *burnout* sebaiknya menggunakan strategi *coping*. Karena strategi *coping* dapat menjadi solusi terhadap permasalahan-permasalahan yang sedang

dialami individu. Kedua, bagi peneliti selanjutnya jika menggunakan variabel yang sama diharapkan dapat mencari populasi yang lebih banyak dan lebih luas agar semua hipotesis dapat terjawab.

Referensi

- Azwar, S. (2018). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar.
- Baron, R. A., Greenberg, J. (2008). *Behaviour in organization: understanding and managing the human side of work, 9th ed.* USA: Prentice Hall.
- Farber, B. A. (1991). *Crisis in education: stress management. 7th eds.* New York: America.
- Freudenberger, H. J., Richelson, G. (1981). *Burnout: how to beat the high cost of success.* New York: Bantam Books.
- Hurlock, E. B. (1980). Psikologi Perkembangan suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Terjemahan oleh Istiwidiyanti dan Soedjarwo. Jakarta: Airlangga.
- Hurlock, E. B. (2002). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Jakarta: Erlangga.
- Lazarus, R. (1999). *Stress and Emotion: A New Synthesis.* New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Lazarus, R., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping.* New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113.
- Maslach, C., Leiter, M.P. (1997). *The Truth About Burnout: How Organization Causes Personal Stress and What To Do About It.* San Fransisco: John Wiley and Sons, Inc.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422.
- Maslach, C., & Leiter, M. 2007. Burnout. In G. Fink, *Encyclopedia of Stress* (pp. 358-362). Elsevier Inc.
- Monzani, Dario., dkk. (2015). *The Situational Version of the Brief COPE: Dimensionality and Relationships With Goal-Related Variables.* *Europe's Journal of Psychology*, 11(2), 295-310.
- Oktavianingsih, Eka & Siti Fadryana F. 2021. Pengembangan Instrumen Kematangan Emosi Sebagai Alat Ukur Kesiapan Menjadi Guru Profesional Pada Mahasiswa Prodi PG PAUD. *Al Athfaal: Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 60-76.
- Schaufeli C, Maslach, & Marek T. (1993). *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research.* Washington DC: Taylor & Francis.
- Schaufeli, W.B., and Buunk, B.P. 1996. Professional Burnout. *Handbook of Work and Health Psychology.* Schabracq, M.J., Winnubst, J.A.M., Cooper, C.L. (editor). Chichester: John Wiley and Sons Ltd.
- Ulfiani Rahman. (2007). *Mengenal Burnout pada Guru.* *Lentera Pendidikan*, Edisi X, No. 2, Desember 2007 (216-277).
- Walgito, B. (2005). *Pengantar Psikologi Umum.* Yogyakarta: Andi Offset.