

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Guru memiliki peran luas, mencakup penyampaian materi, pengelolaan administrasi, pembinaan karakter peserta didik, dan keterlibatan dalam berbagai kegiatan sekolah (Lestari & Mahrus, 2025). Guru perempuan di Indonesia kerap menghadapi *work-family conflict*, yakni benturan antara tuntutan profesional sebagai pendidik dan tanggung jawab domestik (Maulida, 2023). Kondisi ini, terutama tanpa dukungan memadai, berpotensi menimbulkan stres berkepanjangan yang dapat berkembang menjadi *burnout*, yaitu kelelahan emosional kronis disertai depersonalisasi serta penurunan pencapaian diri (Alifah & Anwar, 2023). *Burnout* terbukti menurunkan kesejahteraan guru dan menghambat efektivitas pembelajaran (Zulkifli dkk, 2024). RAND Corporation (2022) mencatat tingkat *burnout* guru lebih tinggi dibandingkan profesi lain, dipicu oleh perilaku peserta didik, perubahan kurikulum, dan tekanan digitalisasi.

Penelitian ini difokuskan pada guru perempuan berstatus pegawai negeri sipil (PNS) yang telah menikah dan mengajar di SMP Negeri se-Kecamatan Bangli. Kelompok ini memiliki risiko *burnout* yang lebih tinggi, khususnya bila dukungan sosial dari suami minim. Rahmayulis (2025) menjelaskan minimnya dukungan sosial dapat memperburuk dampak *work-family conflict*, sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya *burnout*. Kabupaten Bangli dipilih sebagai lokasi penelitian karena merupakan satu-satunya daerah di Bali yang menjadi wilayah percontohan program Desa Ramah Perempuan dan Peduli Anak (DRPPA) oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA)

sejak tahun 2024, hal tersebut mencerminkan komitmen terhadap kesetaraan gender (Baliportalnews.com, 2024). Guru PNS dipilih karena memiliki beban administratif dan tuntutan profesional yang tinggi (Permendikbud No. 15 Tahun 2018), sementara siswa SMP berada pada masa transisi remaja yang memerlukan perhatian emosional lebih besar dari guru (Jacky dkk, 2025). Pemilihan lima SMP Negeri dilakukan secara *purposive* dengan mempertimbangkan sebaran geografis, jumlah responden yang memadai, dan keberagaman budaya organisasi untuk memperkuat validitas eksternal penelitian.

Sebanyak 18 dari 25 guru perempuan berstatus pegawai negeri sipil (PNS) yang telah menikah dan mengajar di SMP Negeri se-Kecamatan Bangli menyatakan sering mengalami kelelahan fisik dan mental. Kondisi ini dipicu oleh beban mengajar, tugas administrasi, dan *work-family conflict* yang muncul akibat tumpang tindih antara tuntutan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga. Kim & Lee (2024) mengonfirmasi bahwa konflik antara peran kerja dan keluarga secara signifikan memengaruhi kesejahteraan tenaga pendidik, terutama dalam hal kelelahan mental dan fisik. Perubahan kebijakan pendidikan yang dinamis turut menjadi sumber stres, terutama karena adaptasi terhadap kurikulum baru menuntut peningkatan kapasitas profesional secara mandiri, sehingga menambah beban kerja harian (Hamidah, 2025). Guru yang mengajar di SMP Negeri se-Kecamatan Bangli dan memiliki rumah asal dikota lain harus menempuh perjalanan ke kampung halamannya setiap ada acara keluarga, adat, atau kegiatan keagamaan, sehingga mengalami kelelahan tambahan. Faktor geografis dan tanggung jawab domestik memperburuk kelelahan emosional dan meningkatkan risiko konflik pekerjaan–keluarga, khususnya bagi guru perempuan (Nashtya & Baidun, 2022).

Motivasi kerja turut terpengaruh, sebanyak 20 dari 25 informan menyatakan pernah mengalami penurunan semangat akibat kejenuhan rutinitas dan berkurangnya waktu berkualitas bersama keluarga. Dong & Aziz (2022) menjelaskan bahwa motivasi kerja cenderung menurun ketika tuntutan pekerjaan mengganggu kehidupan pribadi. Salah satu informan bahkan mengungkapkan bahwa pasangannya merasakan jarak emosional akibat intensitas kerja yang menyita hampir seluruh waktu. Hal ini menunjukkan bahwa *burnout* tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga pada hubungan sosial dan keharmonisan rumah tangga (Zhang *et al*, 2024).

Mayoritas guru tetap menunjukkan komitmen tinggi terhadap profesinya. Namun, sebanyak 16 dari 25 informan menjelaskan pernah merasa bahwa hasil kerja yang dicapai belum sebanding dengan usaha yang dilakukan. Dampak *burnout* terlihat pada aspek emosional, seperti meningkatnya sensitivitas, rasa kecewa, dan kecenderungan mudah tersinggung. Ketidakstabilan emosi ini cenderung meningkat pada kondisi fisik tertentu, misalnya selama kehamilan, yang memperbesar reaksi emosional terhadap tekanan pekerjaan. Zhang *et al* (2024) menjelaskan tekanan akibat *work-family conflict* dapat memperparah gejala *burnout*, terutama saat individu menghadapi tuntutan fisik dan emosional yang berat.

Sekitar 15 dari 25 informan juga menyatakan berniat mengurangi keterlibatan dalam tugas tambahan, seperti menjadi koordinator kegiatan atau memegang jabatan struktural. Hal ini bukan disebabkan kurangnya rasa tanggung jawab, melainkan karena beban kerja yang sudah melebihi kapasitas individu. Lee *et.al* (2024) menjelaskan beban kerja berlebih dapat menurunkan keterlibatan kerja

dan mendorong individu menarik diri dari tanggung jawab tambahan sebagai strategi menjaga keseimbangan personal. Dalam beberapa kasus, guru memilih untuk fokus pada tugas inti sebagai pendidik agar tetap dapat menjalankan peran profesional secara optimal tanpa mengorbankan kesejahteraan pribadi dan keluarga. Hal ini sejalan dengan pendapat Schaufeli & Zhang (2024) yang menyatakan bahwa pengelolaan beban kerja secara selektif merupakan strategi penting untuk menjaga keseimbangan kehidupan kerja dan mencegah kelelahan berlebihan. Lee *et.al* (2024) juga menekankan pentingnya prioritas peran untuk meningkatkan efektivitas kerja sekaligus menjaga kesehatan mental dan hubungan keluarga.

Lee *et.al* (2024) menyatakan bahwa salah satu penyebab *burnout* pada guru perempuan adalah konflik antara tuntutan pekerjaan dan keluarga (*work-family conflict*). Peran ganda sebagai pendidik dan pengelola rumah tangga menuntut alokasi waktu, energi, dan perhatian yang besar. Ketika tuntutan tersebut tidak dapat dipenuhi secara seimbang, individu berisiko mengalami stres berkepanjangan yang dapat berkembang menjadi *burnout*, ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, serta penurunan pencapaian diri (Ariani, 2020). Pernyataan ini didukung oleh Allen *et.al* (2023), yang mengidentifikasi *work-family conflict* sebagai sumber utama *burnout* yang signifikan.

Sebanyak 18 dari 25 informan menyatakan pernah mengalami konflik berbasis waktu (*strain-based conflict*), yaitu kesulitan dalam membagi waktu antara pekerjaan sebagai guru dan tanggung jawab rumah tangga. Kim & Lee (2024) menjelaskan bahwa konflik berbasis waktu terjadi ketika tuntutan dari satu peran mengganggu pelaksanaan peran lainnya, sehingga individu mengalami tekanan karena keterbatasan waktu. Hampir seluruh informan harus bangun sangat

pagi untuk menyiapkan kebutuhan anak, sebelum melanjutkan aktivitas mengajar dan administrasi yang menyita waktu sepanjang hari. Kondisi ini menjadi semakin kompleks bagi guru perempuan yang melanjutkan studi program magister (S2), karena harus mengalokasikan waktu tambahan untuk kegiatan perkuliahan, tugas, dan penelitian. Beban waktu yang bertambah tersebut memperbesar risiko kelelahan dan konflik peran, sehingga memerlukan manajemen waktu dan dukungan yang lebih optimal agar tetap dapat memenuhi tuntutan profesional, akademik, dan keluarga secara seimbang. Chen *et.al* (2022) menyatakan bahwa tekanan waktu yang tinggi dalam berbagai peran dapat meningkatkan stres dan mengganggu keseimbangan hidup.

Sebanyak 18 dari 25 informan mengalami kelelahan dan stres emosional akibat beban kerja profesional di sekolah yang harus diseimbangkan dengan tanggung jawab domestik. Ketegangan emosional yang muncul dari salah satu peran dapat memengaruhi kinerja dan kesejahteraan dalam peran lainnya. Kowal dkk (2025) mendukung temuan ini dengan menyatakan bahwa tekanan emosional antarperan berkontribusi signifikan terhadap penurunan kualitas hidup dan produktivitas individu.

Konflik berbasis keluarga (*family-based strain*) juga menjadi faktor yang memengaruhi keseimbangan peran guru. Sebanyak 20 dari 25 informan mengalami konflik ini, terutama saat terdapat kebutuhan khusus dalam keluarga, seperti anak yang sakit atau orang tua yang memerlukan perawatan. Kondisi tersebut menjadi lebih berat apabila suami bekerja jauh dari rumah atau bahkan di luar negeri, sehingga dukungan emosional dan interaksi langsung menjadi terbatas. Wang dkk (2024) menemukan bahwa perempuan dengan tanggung jawab keluarga yang berat

dan dukungan pasangan yang minim lebih rentan mengalami *burnout*. Kurniawati & Susanti (2023) memperkuat dengan penemuan yang menegaskan pentingnya dukungan sosial dari suami dalam mengurangi dampak negatif konflik kerja-keluarga terhadap kesejahteraan perempuan.

Perbedaan tuntutan perilaku juga menambah tekanan. Di sekolah, guru dituntut untuk bersikap tegas dalam mendisiplinkan siswa. Namun, di rumah, mereka diharapkan bersikap lembut dan penuh kesabaran dalam menghadapi anak maupun pasangan. Wang dkk (2024) menjelaskan *behavior-based conflict* terjadi ketika perilaku yang diharapkan di satu peran tidak sesuai dengan perilaku yang diperlukan di peran lainnya. Ketidaksesuaian ini menimbulkan tekanan psikologis yang bisa memperparah kelelahan emosional dan meningkatkan risiko *burnout*.

Dukungan sosial dari lingkungan sekitar, baik keluarga maupun teman, terbukti menjadi salah satu faktor penting yang membantu individu mengurangi tekanan akibat konflik peran. Dukungan sosial ini dapat berupa dukungan emosional, seperti dorongan moral dan perhatian, dukungan instrumental, seperti bantuan praktis dalam pekerjaan atau urusan rumah tangga, serta dukungan informasional, seperti saran atau masukan dalam menghadapi masalah. Dengan adanya dukungan sosial yang memadai, individu dapat lebih mampu menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi, sehingga risiko *burnout* dapat diminimalkan (Yuiin dkk, 2025).

Berdasarkan prinsip ini, peran suami sebagai sumber dukungan sosial yang paling dekat menjadi sangat relevan bagi guru perempuan yang menghadapi tuntutan peran ganda. Berdasarkan hasil wawancara, sebanyak 21 dari 25 guru perempuan pegawai negeri sipil (PNS) di SMP Negeri se-Kecamatan Bangli

menyatakan bahwa suami memberikan dukungan yang membantu menyeimbangkan tanggung jawab pekerjaan dan rumah tangga. Bentuk dukungan tersebut mencakup aspek emosional, instrumental, dan informasional yang berperan dalam mengurangi tekanan sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis (Iwasa dkk. 2024). Suami aktif berpartisipasi dalam aktivitas rumah tangga, seperti memasak dan membersihkan rumah. Soeharto *et.al* (2025) menyatakan bahwa dukungan instrumental dari suami dapat mengurangi konflik peran antara pekerjaan dan keluarga. Selain itu, suami memberikan dorongan melalui pelukan, ucapan penyemangat, dan empati saat istri menghadapi beban kerja berat. Nasrin *et.al* (2024) mengemukakan bahwa kehadiran fisik serta nasihat menenangkan dari pasangan mempercepat pemulihan stres akibat tekanan pekerjaan.

Keterlibatan suami juga terlihat dalam pengasuhan anak, seperti menemani belajar, mengantar ke sekolah, dan memenuhi kebutuhan harian anak. Dukungan emosional lain diberikan melalui komunikasi empatik, di mana suami menjadi pendengar yang baik terhadap keluhan istri. Wang dkk (2024) menegaskan bahwa kemampuan suami dalam mendengarkan secara aktif merupakan bentuk dukungan penting yang memperkuat ketahanan emosional istri dalam menghadapi tekanan pekerjaan. Dengan demikian, peran suami dalam berbagai aspek kehidupan keluarga berkontribusi positif terhadap kemampuan guru perempuan dalam menjalankan peran kerja dan keluarga secara seimbang (Annisa & Hermaleni 2024).

Dukungan informasional terlihat dan dirasakan ketika suami tidak hanya memberikan nasihat yang menenangkan, tetapi juga masukan konkret terkait

strategi manajemen waktu, cara menghadapi tekanan pekerjaan, maupun solusi praktis saat muncul konflik kerja maupun keluarga. Misalnya, suami menyarankan pembagian prioritas harian, memberikan ide untuk mengatur jadwal yang lebih fleksibel, atau menawarkan saran dalam menyelesaikan persoalan dengan rekan kerja. Soeharto *et.al* (2025) menegaskan bahwa kombinasi dukungan instrumental dan informasional yang mencakup arahan praktis sekaligus penguatan emosional terbukti berperan besar dalam menekan konflik kerja–keluarga serta meningkatkan kesejahteraan psikologis istri.

Penelitian ini menggunakan teori *Work-family conflict* dari Carlson *et.al* (2000) yang menjelaskan bahwa konflik antara peran kerja dan keluarga terjadi akibat tuntutan waktu, tekanan, dan perilaku yang saling bertentangan. Konflik tersebut terdiri atas konflik berbasis waktu, tekanan, dan perilaku. Dukungan sosial suami berfungsi sebagai faktormitigasi yang membantu mengurangi risiko *burnout* pada guru perempuan yang menjalankan peran ganda. Teori ini menjadi landasan untuk mengkaji pengaruh *work-family conflict* dan dukungan suami terhadap *burnout* pada guru perempuan PNS di SMP Negeri se-Kecamatan Bangli.

Hasil penelitian terkait *work-family conflict* dan dukungan sosial suami terhadap *burnout* menunjukkan temuan yang bervariasi. Elisza dkk (2025) serta Maulidina dkk (2025) melaporkan bahwa *work-family conflict* tidak berpengaruh signifikan terhadap *burnout*. Sebaliknya, Ali dkk (2021), Tuti (2024), Lineuwih (2023), dan Kharisma (2020) menemukan pengaruh positif yang signifikan, menunjukkan bahwa semakin tinggi *work-family conflict*, semakin besar tingkat *burnout* yang dialami individu.

Pada aspek dukungan sosial suami, Anggraini dkk (2025) menyatakan adanya pengaruh signifikan terhadap *burnout*, sedangkan Muna (2022) menunjukkan hubungan negatif signifikan, menandakan bahwa semakin tinggi dukungan suami, semakin rendah tingkat *burnout*. Nugraha dkk (2020) menemukan hubungan negatif signifikan antara dukungan suami dan konflik peran ganda, yang secara tidak langsung dapat menekan potensi *burnout*. Tasman (2024) menegaskan bahwa dukungan sosial pasangan berpengaruh signifikan terhadap *burnout*, dengan kecenderungan mengurangi tingkat kelelahan kerja.

Berdasarkan fenomena yang telah dijelaskan serta adanya inkonsistensi hasil penelitian sebelumnya, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai **“Pengaruh *Work-Family Conflict* dan Dukungan Sosial Suami terhadap *Burnout* pada Guru PNS Perempuan di SMP Negeri se-Kecamatan Bangli”**. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai kontribusi *work-family conflict* dan bentuk dukungan sosial suami dalam memengaruhi tingkat *burnout* yang dialami oleh guru perempuan berstatus pegawai negeri sipil (PNS) yang telah menikah dan mengajar di SMP Negeri se-Kecamatan Bangli.

1.2 Identifikasi Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi masalah penelitian sebagai berikut:

1. Guru perempuan berstatus pegawai negeri sipil (PNS) yang telah menikah dan mengajar di SMP Negeri se-Kecamatan Bangli menghadapi tantangan *work-family conflict*, yaitu tuntutan peran sebagai pendidik di sekolah dan peran sebagai istri serta ibu dalam keluarga.

2. Sebagian guru masih mengalami *burnout* meskipun telah memperoleh dukungan sosial dari suami.
3. Terdapat inkonsistensi hasil penelitian mengenai pengaruh *work-family conflict* dan dukungan sosial suami terhadap *burnout*, sehingga perlu ditelusuri lebih lanjut dalam konteks guru perempuan PNS yang telah menikah dan mengajar di SMP Negeri se-Kecamatan Bangli.

1.3 Batasan Masalah Penelitian

Penelitian ini dibatasi pada guru perempuan berstatus pegawai negeri sipil (PNS) yang telah menikah dan mengajar di SMP Negeri se-Kecamatan Bangli. Fokus kajian diarahkan pada hubungan antara *work-family conflict*, dukungan sosial suami, dan tingkat *burnout*. Penelitian ini tidak membahas faktor eksternal seperti kebijakan pendidikan, perbedaan kurikulum, atau kondisi organisasi sekolah, serta tidak menguraikan faktor psikologis lainnya secara mendalam. Pembatasan ruang lingkup ini ditetapkan untuk menjaga ketajaman fokus, menghindari bias penafsiran, serta menyesuaikan dengan keterbatasan waktu dan sumber daya yang tersedia.

1.4 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah *work-family conflict* berpengaruh terhadap *burnout* pada guru PNS perempuan di SMP Negeri se-Kecamatan Bangli?
2. Apakah dukungan sosial suami berpengaruh terhadap *burnout* pada guru PNS perempuan di SMP Negeri se-Kecamatan Bangli?

3. Apakah *work-family conflict* dan dukungan sosial suami secara simultan berpengaruh terhadap *burnout* pada guru PNS perempuan di SMP Negeri se-Kecamatan Bangli?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini, berdasarkan rumusan masalah yang telah disusun, adalah sebagai berikut:

1. Menguji pengaruh *work-family conflict* terhadap *burnout* pada guru PNS perempuan di SMP Negeri se-Kecamatan Bangli.
2. Menguji pengaruh dukungan sosial suami terhadap *burnout* pada guru PNS perempuan di SMP Negeri se-Kecamatan Bangli.
3. Menguji pengaruh *work-family conflict* dan dukungan sosial suami secara simultan terhadap *burnout* pada guru PNS perempuan di SMP Negeri se-Kecamatan Bangli.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian-penelitian selanjutnya yang membahas mengenai *work-family conflict*, dukungan sosial suami, dan *burnout*, khususnya pada profesi guru PNS perempuan. Hasil penelitian ini juga diharapkan memperkaya literatur di bidang manajemen sumber daya manusia dan psikologi kerja, terutama terkait dinamika peran kerja & keluarga serta dampaknya terhadap kondisi psikologis individu yang bekerja.

2. Manfaat praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat memberikan gambaran kepada pihak sekolah, pemerintah daerah, dan pemangku kepentingan terkait mengenai pentingnya dukungan sosial, khususnya dukungan suami, dalam menjaga kesejahteraan psikologis guru PNS perempuan yang sudah menikah. Temuan penelitian ini diharapkan menjadi dasar perumusan kebijakan atau program yang mendukung keseimbangan peran kerja dan keluarga, serta mencegah *burnout* pada guru perempuan yang sudah menikah.

