

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Guru memiliki peran sentral dalam membentuk masa depan bangsa. Mereka bertanggung jawab untuk mendidik, membimbing, dan mengantarkan generasi muda menuju masa depan yang lebih baik (Darling-Hammond, 2020). Guru dihadapkan pada berbagai tantangan dan tuntutan berkaitan dengan administrasi sekolah, jam mengajar yang banyak, beban kerja yang berlebih, kebijakan sekolah dan yayasan, kebijakan dinas pendidikan, dan beragamnya karakter siswa dan orang tua yang dilayani (Handiyani, 2021; Perkasa & Mulyanto, 2023; Sa'bani, 2024). Di era digital 4.0 pasca pandemi Covid-19, tuntutan penggunaan TIK dalam proses pembelajaran juga semakin tinggi (Nuryani & Handayani, 2020; Saputra, 2020). Kondisi tersebut menyebabkan guru rentan mengalami kelelahan.

Kasus kelelahan pada guru dilaporkan terjadi di berbagai tempat, di asia dilaporkan 50% - 80% guru mengalami kelelahan/burnout (Prasojo et al., 2020). Di kota Solok dilaporkan 78% guru mengalami kelelahan (Rahmi & Rahma Nio, 2021). Sedangkan di Hutabalang dilaporkan 63% guru mengalami *burnout*/kelelahan (Arta & Hutabarat, 2023). Hal ini menunjukkan bahwa *burnout*/kelelahan sangat mungkin dialami oleh guru di Indonesia tak terkecuali guru di Yayasan Marsudirini.

Konsep *burnout* (kelelahan) didefinisikan sebagai keadaan kelelahan terkait pekerjaan yang terjadi di kalangan karyawan, yang ditandai dengan

kelelahan yang luar biasa, berkurangnya kemampuan untuk mengatur proses kognitif dan emosional, serta tekanan mental (Schaufeli et al., 2020). Gejala kelelahan pada guru dapat berupa kelelahan fisik serta mental bahkan setelah mereka beristirahat, kehilangan minat dan motivasi untuk mengajar, frustrasi dan mudah tersinggung, kesulitan berkonsentrasi dan fokus atas apa yang dikerjakannya juga perasaan tidak berharga dan tidak memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugasnya (Edú-valsania et al., 2022; Mahmoodi-shahrehabaki, 2020; Skaalvik & Skaalvik, 2017). Kelelahan kerja pada guru merupakan salah satu penanda kepuasan kerja dan kesejahteraan guru, dan dengan demikian mempengaruhi fungsi organisasi dan kegiatan bisnis yang dijalankan oleh suatu organisasi (Madigan & Kim, 2021; Skaalvik & Skaalvik, 2020). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *technostress* memiliki peran dalam mempengaruhi kelelahan pegawai (Consiglio et al., 2023; Pagán-Garbín et al., 2024).

*Technostress* merujuk pada stres yang muncul akibat penggunaan teknologi yang berlebihan (Nimrod, 2018). Guru di era digital sering kali dihadapkan pada berbagai beban kerja yang terkait dengan teknologi yang dapat menimbulkan kelelahan pada guru (Chiappetta, 2017). Pertama, guru harus menggunakan teknologi untuk berbagai tugas administratif, seperti mengisi laporan, membuat nilai, dan berkomunikasi dengan siswa serta orang tua. Kedua, guru harus mempelajari dan menggunakan berbagai teknologi yang kompleks, seperti platform belajar online, software edukasi, dan media sosial. Ketiga, guru sering kali tidak memiliki cukup waktu dan pelatihan untuk mempelajari dan menggunakan teknologi secara efektif. Keempat, penggunaan teknologi yang

berlebihan dapat mengganggu fokus guru dan menghambat proses belajar mengajar (Khlaif et al., 2023). Penelitian yang lain menunjukkan bahwa pengaturan emosi juga memiliki peran dalam mempengaruhi kelelahan pegawai (Bing et al., 2022; Chang, 2020).

Pengaturan emosi (*Emotion Regulation*) berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk mengelola, mengubah, dan mengatur kesadaran dan penyampaian emosi yang ditimbulkan oleh faktor internal dan eksternal (Zhao et al., 2021). Pengaturan emosi adalah strategi dimana individu mencoba mempengaruhi situasi emosional yang mereka alami untuk mencapai tujuan mereka sendiri (Kobylińska & Kusev, 2019). Dalam profesi guru, emosi dan faktor intrapsikologis, merupakan elemen yang memainkan peran penting. Oleh karena itu, bisa disimpulkan bahwa kemampuan guru dalam mengontrol dan memelihara pengalaman emosional di kelas itulah disebut pengaturan emosi guru (Chang & Taxer, 2021). Dampaknya, kepuasan kerja guru dan kelelahan kerja guru sangat bergantung pada kapasitas mereka mengenali dan mengelola perasaan ini (Chang, 2020; Lavy & Eshet, 2018; Zhao et al., 2021). Faktor berikutnya yang dapat mempengaruhi kelelahan pada guru adalah efikasi diri.

Efikasi diri (*self efficacy*) merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk merencanakan dan melaksanakan tindakan yang diperlukan demi mencapai tujuan tertentu (Schunk & DiBenedetto, 2020). Dalam dunia pendidikan, efikasi diri memainkan peran signifikan dalam menentukan tingkat kelelahan kerja pada guru (Klassen & Tze, 2014). Guru dengan tingkat efikasi diri yang tinggi biasanya lebih mampu mengatasi tekanan pekerjaan,

menghadapi tantangan, serta memanfaatkan hambatan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, sehingga dapat mengurangi risiko burnout (Skaalvik & Skaalvik, 2018). Sebaliknya, rendahnya efikasi diri sering kali dikaitkan dengan peningkatan stres, perasaan tidak berdaya, dan ketidakmampuan dalam mengelola tuntutan pekerjaan, yang pada akhirnya dapat memicu kelelahan yang lebih besar (Amnie, 2018; Zee & Koomen, 2016). Faktor berikutnya yang dapat mempengaruhi kelelahan pada guru adalah ketahanan guru (Ferreira & Gomes, 2021).

Ketahanan (*Resilience*) guru merupakan faktor penting yang dapat berkontribusi mengurangi kelelahan guru (Ferreira & Gomes, 2021; Katsiroumpa et al., 2023). Ketahanan adalah kemampuan atau waktu yang diperlukan oleh seorang individu untuk bisa pulih kembali setelah mengalami situasi yang berat dalam hidupnya (Galanis, Katsiroumpa, Vraika, et al., 2023). Guru yang tangguh akan lebih mampu bangkit dari kemunduran serta mempertahankan motivasi dan tingkat energi mereka. Penelitian menunjukkan bahwa guru yang memiliki ketahanan lebih besar kemungkinannya untuk memiliki sikap positif terhadap pekerjaan mereka, mengalami lebih sedikit stres, dan memiliki kepuasan kerja yang lebih baik dibandingkan guru yang kurang tangguh (Greenberg et al., 2018).

Penelitian yang meneliti hubungan antara *technostress*, ketahanan, pengaturan emosi, efikasi diri dan kelelahan dalam konteks guru pada yayasan Marsudirini masih sangat terbatas. Penelitian pengaruh *technostress* dan stres COVID-19 terhadap kelelahan yang dimediasi oleh ketahanan pernah dilakukan terhadap 355 pekerja di Istanbul Turki (Tarabah, 2021). Sementara penelitian terhadap 365 guru bahasa mandarin EFL di China menunjukkan pengaruh efikasi

diri dan pengaturan emosi terhadap kelelahan guru yang dimediasi oleh ketahanan (Li, 2023). Berdasarkan kedua jurnal diatas maka penelitian ini hendak mengisi gap penelitian yang ada yaitu meneliti peran mediasi ketahanan antara *technostress*, efikasi dan pengaturan emosi terhadap kelelahan guru dalam konteks yang berbeda yaitu guru pada yayasan pendidikan Marsudirini pasca pandemi Covid-19.

Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki hubungan antara *technostress*, efikasi diri, ketahanan, pengaturan emosi, dan kelelahan di kalangan guru di yayasan Marsudirini. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk menentukan apakah *technostress*, efikasi diri dan pengaturan emosi dapat memprediksi kelelahan secara langsung dan apakah *technostress*, efikasi diri dan pengaturan emosi mempunyai pengaruh tidak langsung terhadap kelelahan melalui mediasi ketahanan guru. Memahami hubungan ini mempunyai implikasi penting bagi yayasan untuk melakukan intervensi guna menghindari kelelahan guru dalam konteks program pengembangan guru di yayasan Marsudirini.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Teknologi, data, dan informasi menjadi kunci utama untuk bersaing di era globalisasi dan lingkungan yang kompleks saat ini. Namun, di balik keuntungannya, kemajuan teknologi juga dapat membawa dampak negatif bagi individu, khususnya guru yang dituntut untuk menggunakannya dalam keseharian. Salah satu dampak negatif tersebut adalah stres yang diakibatkan oleh teknologi yang dikenal sebagai *technostress* yang dapat berujung pada kelelahan guru.

Kemampuan guru dalam mengelola emosi juga menjadi faktor penting dalam mengatasi kelelahan. Guru yang kurang mampu mengelola emosinya lebih rentan mengalami kelelahan. Efikasi diri merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk merencanakan dan melaksanakan tindakan yang diperlukan demi mencapai tujuan tertentu juga memiliki peran yang penting dalam menurunkan kelelahan guru. Maka perlu dikaji lebih dalam pengaruh *technostress*, efikasi diri dan pengaturan emosi terhadap kelelahan guru. Di sisi lain, banyak individu mampu beradaptasi dan bangkit kembali saat menghadapi kesulitan. Kemampuan ini disebut dengan resiliensi/ketahanan yang berperan dalam meredam atau mencegah dampak *technostress* yang berujung pada kelelahan. Oleh karena itu, penting untuk memahami apakah *technostress*, efikasi diri dan pengaturan emosi berpengaruh terhadap kelelahan pada guru, dan apakah ketahanan dapat berperan memediasi dalam hubungan ini.

### 1.3 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan penjelasan dalam rumusan masalah, maka terdapat pertanyaan-pertanyaan penelitian sebagai berikut:

1. Apakah *technostress* mempengaruhi ketahanan guru?
2. Apakah pengaturan emosi mempengaruhi ketahanan guru?
3. Apakah efikasi diri mempengaruhi ketahanan guru?
4. Apakah *technostress* mempengaruhi kelelahan guru?
5. Apakah pengaturan emosi mempengaruhi kelelahan guru?

6. Apakah efikasi diri mempengaruhi kelelahan guru?
7. Apakah ketahanan guru mempengaruhi kelelahan guru?
8. Apakah pengaruh *technostress* terhadap kelelahan guru dimediasi oleh ketahanan?
9. Apakah pengaruh pengaturan emosi terhadap kelelahan guru dimediasi oleh ketahanan?
10. Apakah pengaruh efikasi diri terhadap kelelahan guru dimediasi oleh ketahanan?

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah:

1. Menguji pengaruh *technostress* terhadap ketahanan guru.
2. Menguji pengaruh pengaturan emosi terhadap ketahanan guru.
3. Menguji pengaruh efikasi diri terhadap ketahanan guru.
4. Menguji pengaruh *technostress* terhadap kelelahan guru.
5. Menguji pengaruh pengaturan emosi terhadap kelelahan guru.
6. Menguji pengaruh efikasi diri terhadap kelelahan guru.
7. Menguji pengaruh ketahanan terhadap kelelahan guru.
8. Menguji peran mediasi ketahanan antara *technostress* dan kelelahan guru.
9. Menguji peran mediasi ketahanan antara pengaturan emosi dan kelelahan guru.
10. Menguji peran mediasi ketahanan antara efikasi diri dan kelelahan guru.

### 1.5 Manfaat Penelitian

Terdapat beberapa manfaat yang diharapkan bisa diperoleh dari penelitian ini, baik secara akademis maupun secara praktis:

1. Dari sisi teoritis, diharapkan dengan adanya penelitian ini mampu menambah wawasan mengenai pengaruh *technostress*, efikasi diri dan pengaturan emosi terhadap kelelahan guru serta melihat pengaruh ketahanan untuk memediasi faktor-faktor tersebut di lingkup yayasan Marsudirini.
2. Dari sisi praktis, diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menjadi salah satu rekomendasi untuk mengukur serta mengambil kebijakan terkait pengaruh *technostress*, efikasi diri dan pengaturan emosi terhadap kelelahan guru serta melihat pengaruh ketahanan untuk memediasi faktor-faktor tersebut di lingkup yayasan Marsudirini.

### 3.1.6 Batasan Penelitian

Banyak faktor yang mempengaruhi kelelahan pada guru, sehingga beberapa pembatasan perlu dilakukan agar penelitian ini tidak terlalu meluas. Batasan penelitian yang terkait dengan topik penelitian antara lain adalah kelelahan, *technostress*, pengaturan emosi, efikasi diri dan ketahanan. Variabel kelelahan didefinisikan sebagai keadaan kelelahan terkait pekerjaan yang terjadi di kalangan karyawan, yang ditandai dengan kelelahan yang luar biasa, berkurangnya kemampuan untuk mengatur proses kognitif dan emosional, depersonalisasi dan

ketidakefisienan (Schaufeli et al., 2020). *Technostress* merujuk pada stres yang muncul akibat penggunaan teknologi yang berlebihan dipicu oleh kelebihan beban penggunaan teknologi, invasi teknologi, kompleksitas teknologi, privasi dan inklusi (Nimrod, 2018). Pengaturan emosi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk mengelola, mengubah, dan mengatur kesadaran dan penyampaian emosi yang ditimbulkan oleh variabel internal dan eksternal (Zhao, 2021). Efikasi diri merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk merencanakan dan melaksanakan tindakan yang diperlukan demi mencapai tujuan tertentu (Schunk & DiBenedetto, 2020). Ketahanan diartikan sebagai kemampuan atau waktu yang diperlukan oleh seorang individu untuk bisa pulih kembali setelah mengalami stress atau situasi yang berat dalam hidupnya (Galanis, Katsiroumpa, Vraka, et al., 2023).