

Perbedaan Kelelahan Emosional Ditinjau dari Jenis Kelamin dan Status Perkawinan pada Pengajar di Sekolah Kristen

(Differences in Emotional Exhaustion by Gender and Marital Status among Teachers in Christian Schools)

Ivonne Rebecca dan Marselius Sampe Tondok

Universitas Surabaya, Surabaya, Indonesia

**marcelius@staff.ubaya.ac.id*

Abstrak

Pengajar memiliki peran yang beragam, yaitu sebagai rekan kerja, administrator, siswa, dan orang tua. Terlebih lagi pengajar di Sekolah Kristen diharapkan menjadi panutan bagi siswa dalam menerapkan nilai-nilai Kristiani. Beban kerja dan tantangan yang dihadapi oleh pengajar dapat mengakibatkan stress. Stress yang tidak terselesaikan dapat terakumulasi menjadi kelelahan emosional. Laki-laki dan perempuan merespon dan menerapkan strategi yang berbeda ketika menghadapi masalah. Juga, terdapat dukungan sosial yang berbeda pada pengajar yang telah menikah dan belum menikah. Penelitian ini ingin menguji perbedaan kelelahan emosional yang ditinjau dari jenis kelamin dan status pernikahan pengajar di Sekolah Kristen. Penelitian ini menggunakan Maslach Burnout Inventory dimensi kelelahan emosional kepada 102 pengajar di Sekolah Kristen, berdomisili di Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kelelahan emosional yang signifikan antara pengajar laki-laki dan perempuan ($p = 0,409$), serta pengajar yang telah menikah dan belum menikah ($p = 0.766$). Hal ini mengindikasikan bahwa pengajar laki-laki dan perempuan memiliki tingkat kelelahan emosional yang serupa, begitu pula pengajar dengan status perkawinan telah menikah dan belum menikah.

Kata kunci: *Kelelahan emosional, jenis kelamin, status pernikahan, pengajar, Sekolah Kristen*

Abstract

Teacher have various roles, namely as colleagues, administrators, students, and parents. Moreover teachers in Christian schools are expected to be role models for students in implementing Christian values. Workload and challenges faced by teachers can cause stress. Accumulated unresolved stress results in emotional exhaustion. Men and women respond and solve problems in different ways. This study examine differences in emotional exhaustion based on gender and marital status of teachers in Christian schools. This study used the Maslach Burnout Inventory on the dimensions of emotional exhaustion to 102 teachers at Christian schools in Surabaya. The result showed that there was no significant difference emotional exhaustion between male and female teachers ($p = 0.409$), as well as married and unmarried teachers ($p = 0.766$). This indicates that male and female teachers have similar levels of emotional exhaustion, as well as teachers with married and unmarried marital status.

Keywords: *Emotional exhaustion, gender, marital status, teacher, Christian School*

PENDAHULUAN

Pengajar memegang peranan penting pada sektor Pendidikan. Menurut Tateo (2012), tindakan mengajar adalah upaya yang melibatkan intelektual,

hubungan, dan kehangatan. Berbagai peran diharapkan dapat dipenuhi oleh pengajar, yaitu sebagai rekan kerja, administrator, siswa, dan orang tua (Tateo, 2012). Dalam segi akademik, pengajar

bertugas untuk menguasai materi pembelajaran, mengajarkan bahan materi, dan menentukan metode pengajaran yang tepat. Selain itu, pengajar sebagai orang tua meliputi peran untuk memperlakukan siswa dengan kasih sayang dan perhatian, serta memahami kebutuhan siswa baik secara pembelajaran maupun emosional. Dengan beban kerja yang melimpah, pengajar masih diminta untuk bersikap ramah, pengertian dan energik.

Sekolah Kristen dengan visi yang diturunkan dari nilai-nilai agamawi dan berpusat pada Kristus mendasari bahwa tujuan penting dari sekolah bukan hanya mencapai keberhasilan akademis siswa tetapi juga hubungan yang dikembangkan seorang anak dengan Tuhan (Mills, 2003). Dengan demikian, pengajar diharapkan dapat menjadi panutan bagi siswa-siswi dalam menerapkan nilai-nilai Kristiani. Berbagai program dilaksanakan untuk membentuk karakter pengajar dalam melaksanakan kewajibannya dan menghadapi tantangan di tempat kerja. Di satu sisi, berada pada lingkungan dengan kepercayaan dan nilai serupa yang diturunkan dari visi dan misi sekolah mendorong para pengajar untuk berjuang mengatasi masalahnya (Werang, 2018). Pengajar yang menerapkan praktik spiritual melaporkan tingkat *burnout* yang lebih rendah dibandingkan pengajar yang tidak menerapkannya (Cheng, Lee, & Djita, 2022). Selain itu, kegiatan berdoa bersama terbukti mampu mencegah efek negatif dari stress bekerja, sehingga tingkat kelelahan emosional yang dilaporkan rendah (Chirico et al., 2019).

Di sisi lain, nilai-nilai agama Kristen juga dapat mengarahkan para pengajar untuk menahan tindakan emosi yang dirasakan. Penelitian oleh Phillips (2021) menyatakan bahwa seorang pengajar berusaha menahan amarahnya terhadap siswa yang berperilaku tidak pantas dengan memegang teguh pada nilai keyakinan yang sering kali dipaparkan melalui program spiritual di sekolah. Tindakan menahan emosi tidak menyelesaikan sumber stress dan memiliki mekanisme biologis yang serupa dengan stress, yaitu melepaskan hormon kortisol (Ciuluvica, Fulcheri, & Amerio, 2019).

Peristiwa yang terjadi di sekolah tidak sepenuhnya dapat dikendalikan. Berbagai masalah tidak terduga dapat terjadi, seperti kecelakaan di kelas, ketidakpatuhan, kemalasan, dan kesalahpahaman antara pengajar dan siswa (Bozkus, 2020). Adanya tantangan untuk mencapai tuntutan menyebabkan pengajar mengalami stress. Stress yang tidak terselesaikan dan terakumulasi dapat menimbulkan kelelahan emosi pada pengajar. Kelelahan emosi adalah kondisi dimana individu merasa lelah karena terkurasnya sumber daya emosi yang disebabkan oleh tuntutan pekerjaan dan emosional secara berlebihan (Maslach & Leiter, 1997).

Individu dengan tingkat kelelahan emosional yang tinggi berpengaruh negatif pada aspek kehidupan lainnya. Kelelahan emosional cenderung menurunkan komitmen organisasi, kepuasan hidup (Bozkurt, Demirhan, & Bal, 2016), kesehatan (Pisapia, 2017), dan meningkatkan niat untuk mengundurkan diri (Khan *et al.*, 2014). Pada pengajar, kelelahan emosional dapat menyebabkan kurangnya keterlibatan dan upaya dalam perencanaan pembelajaran yang mempengaruhi efektivitas pengajaran (Maslach & Leiter, 1999). Selain itu, pengajar dengan tingkat kelelahan emosional yang cenderung tinggi kurang mampu memberi tanggapan positif terhadap prestasi siswa (Klusmann, Richter, & Ludtke, 2016; Wallur & Werang, 2020). Sebagai hasil, siswa merasa kurang kompeten dan menunjukkan rendahnya tingkat motivasi instrinsik.

Jenis kelamin mempengaruhi tingkat kelelahan emosional. Penelitian dengan metanalisis oleh Purvanova dan Muros (2010) tentang jenis kelamin dan *burnout* menunjukkan bahwa kelelahan lebih banyak dialami oleh perempuan dibandingkan laki-laki. Hasil menunjukkan bahwa terdapat 8% perbedaan antara jenis kelamin terhadap pengalaman kelelahan emosional. Demikian pula penelitian oleh Redondo-Flórez *et al.* (2020) yang meneliti perbedaan kelelahan dan stress pada profesor laki-laki dan perempuan, menunjukkan bahwa profesor perempuan mengalami tingkat

kelelahan emosional yang lebih tinggi secara signifikan dibandingkan laki-laki. Hal ini dapat dijelaskan terkait dengan tingkat neurotisme dan kesadaran perempuan yang lebih tinggi (Artz, Kaya, & Kaya, 2021). Perempuan cenderung lebih mengalami kelelahan karena peran ganda yang saling bertentangan atau terlalu banyak hingga melampaui kapasitasnya (Artz, Kaya, & Kaya, 2021). Akan tetapi beberapa penelitian menunjukkan hasil yang berbeda. Adekola (2010) yang meneliti pada staf kampus menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kelelahan emosional ditinjau dari jenis kelamin. Wang *et al.* (2022) juga tidak menemukan perbedaan yang signifikan pada partisipan yang merupakan ahli endokrin.

Selain jenis kelamin, penelitian ini ingin melihat pengaruh status pernikahan terhadap tingkat kelelahan emosional. Penelitian terdahulu menunjukkan hasil yang tidak konsisten. Mousavy (2014), Farshi (2014) dan Asgari (2012) menyatakan pengajar yang telah menikah dan belum melaporkan perasaan yang sama dan tidak mempengaruhi performa mengajar mereka. Berbeda dengan beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa individu yang telah menikah melaporkan tingkat kelelahan emosional yang lebih tinggi secara signifikan dibandingkan yang belum menikah (Hajihassani, 2017; Charoensukmongol, 2020; Zirui & Jipeng, 2021). Hal ini disebabkan karena tantangan yang dihadapi dalam hubungan suami-istri mempengaruhi kegiatan keseharian dan mengganggu aspek kehidupan lainnya, termasuk pekerjaannya. Terlebih lagi, pasangan yang memiliki masalah keuangan, kekuatan, dan seksual dapat mengganggu kegiatan pekerjaannya. Selain itu, pengajar perempuan yang memiliki peran sebagai istri dan ibu tidak selalu dapat memenuhi tanggung jawabnya. Hal ini menyebabkan stress, kecemasan, dan keterlambatan bekerja sehingga pekerjaan tertunda. Maka dari itu, pengajar yang telah menikah memiliki kemungkinan yang lebih tinggi untuk mengalami kelelahan emosional.

Hasil yang berbeda ditemukan oleh Zirui dan Jipeng (2021), individu yang telah menikah melaporkan tingkat gejala kelelahan yang lebih rendah dibandingkan individu yang belum menikah. Dukungan sosial yang diterima merupakan alasan individu yang sudah menikah mengalami kelelahan yang lebih rendah. Berdasarkan teori *Conservation of Resources* (COR), pernikahan merupakan sumber daya yang dapat mengurangi kelelahan emosional (Charoensukmongol, 2020). Individu yang telah menikah mendapatkan dukungan sosial dari pasangan mereka baik dalam keadaan emosi positif maupun sedang stress. Keuntungan tersebut merupakan penyangga dari stress yang terakumulasi menjadi kelelahan emosional. Sedangkan individu yang belum menikah cenderung tidak mendapatkan dukungan sosial yang memadai dalam menghadapi stress kerja. Dengan demikian, mereka cenderung mengalami stress yang tidak terselesaikan, terakumulasi hingga menyebabkan kelelahan emosional yang cenderung tinggi.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian menunjukkan hasil yang beragam. Pengajar yang berada di budaya sekolah Kristen menerima tuntutan sesuai dengan visi sekolah, menjalani program sekolah yang meliputi praktik dan doktrin spiritual. Hal ini berpengaruh pada bagaimana sekolah Kristen mengarahkan pengajar untuk menerapkan strategi tertentu untuk mengurangi tingkat stress dalam pekerjaan mereka. Oleh karena itu, penelitian ini ingin mencari tahu apakah terdapat perbedaan kelelahan emosional yang signifikan antara pengajar Sekolah Kristen yang berjenis kelamin perempuan dan laki-laki, serta pengajar yang telah menikah dan belum menikah. Hipotesis penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

H1= Terdapat perbedaan kelelahan emosional yang signifikan antara pengajar laki-laki dan pengajar perempuan di Sekolah Kristen.

H2= Terdapat perbedaan kelelahan emosional yang signifikan antara pengajar telah menikah dan belum menikah di Sekolah Kristen.

Tabel 1. Data Demografis Partisipan Penelitian (N = 102)

Karakteristik Partisipan	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	37	36.27
Perempuan	65	63.73
Status Pernikahan		
Kawin	46	45.10
Belum Kawin	56	54.9
Usia		
18-28	41	40.12
29-39	41	40.12
40-50	16	15.69
51-61	4	3.92
Tingkat Kelas yang Diajar		
PG	7	6.86
TK	14	13.73
SD	11	10.78
SMP	25	24.51
SMA	45	44.12
Mata Pelajaran		
Matematika	12	11.76
B. Inggris	15	14.71
B. Indonesia	4	3.92
IPA	12	11.76
IPS	9	8.82
Lain-lain (olahraga, semua pelajaran, menari, BK, komputer, lebih dari 1 subjek)	50	49.02
Pendidikan Terakhir		
SMA/K	3	2.94
Diploma	0	0
Sarjana (S1)	91	89.22
Magister (S2)	8	7.84
Lama Bekerja (tahun)		
1 - < 3	35	34.31
3 – 5	17	16.67
>5	50	49.02

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *cross-sectional*. Variabel independen pada penelitian ini adalah jenis kelamin dan status pernikahan, sedangkan variabel dependen adalah kelelahan emosional. Data diperoleh dengan menyebarkan kuesioner dalam bentuk *google form*. Kelelahan emosional diukur dengan kuesioner Maslach Burnout Inventory (MBI) dimensi kelelahan emosional yang dikonstruksi oleh Maslach dan Jackson pada tahun 1986. Alat ukur ini

terdiri atas 9 aitem dengan rentang skala jawaban 0-6, 0 menandakan sangat tidak setuju hingga 6 yang berarti sangat setuju. Reliabilitas item mencapai $\alpha = 0.54 - 0.76$). Contoh aitem adalah “*saya merasakan emosi saya terkuras karena pekerjaan,*” “*saya merasakan kelelahan fisik yang amat sangat di akhir hari kerja,*” dan “*bekerja dengan orang/ murid sepanjang hari benar-benar membuat saya tertekan.*” Alat ukur MBI kelelahan emosional ditemukan memiliki reliabilitas yang tinggi (9 item; $\alpha = .906$).

Penelitian ini menggunakan adalah *purposive sampling*, yaitu partisipan dipilih karena memiliki karakteristik sesuai dengan kriteria penelitian (Gravetter & Forzano, 2018). Kriteria partisipan meliputi bekerja sebagai pengajar/ guru, bekerja di sekolah Kristen, dan berdomisili di daerah Surabaya. Partisipan berjumlah 102 pengajar. Tabel 1. menunjukkan data demografis partisipan.

HASIL

Data yang diperoleh mencapai 105 pengajar, 3 data tidak memenuhi kriteria penelitian, sehingga

jumlah partisipan mencapai 102 pengajar. Data demografis partisipan tertera di Tabel 1.

Uji normalitas Shapiro-Wilk dilakukan untuk menentukan apakah data yang diperoleh berdistribusi normal. Hasil menunjukkan bahwa data pada kelompok laki-laki dan perempuan tidak berdistribusi normal ($p = .024$ dan $p = .004$). Demikian pula data pada kelompok pengajar yang sudah menikah dan belum menikah tidak berdistribusi normal ($p = .027$ dan $p = .006$). Dengan demikian, uji hipotesis dengan uji t menggunakan metode *bootstrap*.

Tabel 2. Hasil Uji T Bootstrap Kelelahan Emosional ditinjau dari jenis kelamin

	Mean Difference	Bias	Std. Error	Sig. (2-tailed)	BCa 95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
Kelelahan Emosional	1.728	-.064	2.070	.409	-2.225	5.629

Uji t dilakukan untuk melihat perbedaan tingkat kelelahan emosional yang ditinjau dari jenis kelamin dan status pernikahan. Hasil uji t dengan metode *bootstrap* menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan kelelahan emosional yang signifikan antara pengajar laki-laki dan perempuan ($p = .409$). Hasil uji t dengan metode *bootstrap* pada pengajar yang telah menikah dan belum menikah menunjukkan tidak ada perbedaan

kelelahan emosional yang signifikan dengan nilai $p = .766$. Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis pertama penelitian ini, yaitu ada perbedaan kelelahan emosional antara pengajar laki-laki dan perempuan di sekolah Kristen, ditolak. Begitu pula, hipotesis kedua juga ditolak, sehingga tidak ada perbedaan kelelahan emosional yang signifikan antara pengajar yang telah menikah dan belum menikah.

Tabel 3. Hasil Uji T *Bootstrap* Kelelahan Emosional ditinjau dari status pernikahan

	Mean Difference	Bias	Std. Error	Sig. (2-tailed)	BCa 95% Confidence Interval	
					Lower	Upper
Kelelahan Emosional	.567	-.017	1.979	.766	-3.763	4.865

Pada pengajar perempuan, hasil uji *t* menunjukkan tidak ada perbedaan kelelahan emosional yang signifikan antara pengajar yang telah menikah dan belum menikah ($p = 0.578$), dengan rata-rata kelelahan emosional pengajar yang belum menikah ($M = 24.22$) lebih tinggi dibandingkan pengajar yang telah menikah ($M = 20.54$). Demikian pula, uji *t* menunjukkan tidak ada perbedaan kelelahan emosional yang signifikan antara pengajar yang telah menikah dan belum menikah ($p = 0.109$), dengan rata-rata kelelahan emosional pengajar yang telah menikah lebih tinggi dibandingkan pengajar ($M = 27.09$) yang belum menikah ($M = 20.07$).

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian ini, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelelahan emosional yang dialami oleh pengajar laki-laki dan perempuan. Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa perempuan mengalami kelelahan emosional yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki karena harus memenuhi berbagai peran yang berasal dari tempat kerja dan rumah (Artz, Kaya, & Kaya, 2021; Redondo-Flórez *et al.*, 2020; Purvanova dan Muros, 2010). Selain itu, perempuan cenderung memiliki tingkat neurotisme dan kesadaran yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki, sehingga lebih mudah mengalami stress yang mengarahkan pada kelelahan emosional.

Di sisi lain, hasil yang menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kelelahan emosional yang dialami oleh pengajar laki-laki dan perempuan dapat dijelaskan dengan teori sosial kognitif. Berdasarkan teori sosial kognitif, variabel individu seperti efikasi diri, kepercayaan diri dan konsep diri merupakan faktor yang paling berperan pada adanya *burnout*, salah satunya kelelahan emosional (Edu-Valsania, Laguia & Moriano, 2022). Dengan kata lain, kelelahan emosional dipicu ketika pekerja meragukan efektivitas dirinya, atau kelompoknya yang dapat dialami oleh pengajar laki-laki maupun

perempuan. Kelelahan emosional tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, seperti tingkat neurotisme atau sensitivitas, tetapi juga faktor eksternal, yaitu keadaan di tempat kerja. Keadaan memfasilitasi pembentukan efikasi diri yang rendah saat bekerja, meliputi; pengalaman negatif atas kegagalan di masa lalu, kurangnya model referensi yang telah melalui pengalaman serupa dan berhasil mengatasinya, kurangnya umpan balik terhadap pekerjaan yang diselesaikan atau kritik negatif yang berlebihan, dan kesulitan yang dihadapi saat bekerja. Penelitian Sarfo *et al.* (2015) terhadap tingkat efikasi diri antara pengajar perempuan dan laki-laki menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua jenis kelamin secara keseluruhan. Mereka memiliki tingkat efikasi yang serupa dalam hal pengelolaan kelas dan keterlibatan siswa. Dengan keserupaan tingkat keyakinan terhadap kemampuan diri yang merupakan faktor mempengaruhi tingkat kelelahan emosional menandakan bahwa jenis kelamin tidak menentukan tingkat kelelahan emosional.

Terlebih lagi, penelitian oleh Cruz (2020) menunjukkan bahwa kepribadian bukanlah faktor yang mempengaruhi tingkat *burnout* secara langsung pada pengajar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kepribadian tidak berhubungan dengan *burnout*, melainkan yang secara langsung mempengaruhi tingkat *burnout* adalah stabilitas emosional. Partisipan dengan kestabilan emosi yang rendah mengalami kesulitan untuk mengelola emosinya. Oleh karena itu, mereka lebih rentan terhadap emosi negatif dan kecemasan. Sejalan dengan Khatoon (2015 dalam Cruz, 2020) yang menunjukkan bahwa stabilitas emosi tingkat tinggi membantu pengajar untuk bekerja secara profesional dan dapat mengalami empati yang tulus terhadap siswa. Terlebih lagi, stabilitas emosi yang berhubungan dengan kontrol yang tinggi membuat pengajar lebih fleksibel dalam proses pengajaran yang memberikan emosi positif di tempat kerja. Dengan demikian, tingkat kelelahan emosional ditentukan oleh pilihan pribadi pengajar untuk terpicu oleh kejadian menantang di sekolah.

Meskipun tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, tetapi hasil menunjukkan bahwa pengajar laki-laki menunjukkan tingkat kelelahan emosional yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Penelitian oleh Rajendran, Watt, dan Richardson (2019) menunjukkan bahwa tidak hanya pengajar perempuan yang mengalami konflik antar pekerjaan dan keluarga tetapi pada pengajar laki-laki pun, beban kerja dan tuntutan konflik pekerjaan-keluarga berhubungan positif dengan niat untuk berhenti sebagai pengajar dengan perantara kelelahan emosional. Terlebih lagi, konflik tersebut memiliki efek terkuat pada kelelahan emosional. Selain itu, Cruickshank (2014) menunjukkan tantangan yang dialami oleh pengajar laki-laki. Pengajar harus menghadapi persepsi sosial yang masih cenderung negatif tentang individu laki-laki sebagai pengajar. Pendapatan dan status sebagai pengajar merupakan kontributor utama rendahnya jumlah laki-laki yang memilih dan bertahan menjadi pengajar. Karena jumlahnya yang lebih rendah dibandingkan pengajar perempuan, maka beban kerja yang dimiliki oleh pengajar laki-laki lebih berat ditambah dengan isolasi diri. Mereka diharapkan dapat memenuhi pekerjaan di sekolah yang melibatkan kekuatan fisik dan yang berkaitan dengan kedisiplinan siswa. Selain itu, 35.14% pengajar laki-laki melaporkan bahwa mereka tidak puas dengan pendapatan sedangkan salah satu peran laki-laki adalah sebagai penyedia finansial untuk keluarga. Pengajar perempuan dan laki-laki keduanya menghadapi tantangan meskipun dalam bentuk yang berbeda. Dengan demikian, pengajar laki-laki juga mengalami tingkat kelelahan emosional yang serupa dengan perempuan.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pengajar yang telah menikah dan belum menikah. Sejalan dengan hasil penelitian terdahulu oleh Mousavy (2014), Farshi (2014) dan Asgari (2012) yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan kelelahan emosional antara pengajar yang telah menikah dan belum menikah. Berbeda dengan

penelitian oleh Zirui dan Jipeng (2021); Charoensukmongol (2020); Hajihassani, 2017 yang menunjukkan hasil bahwa individu yang telah menikah mengalami kelelahan emosional. Menurut Charoensukmongol (2020), individu yang telah menikah memperoleh dukungan sosial dari pasangan mereka pada situasi yang menyenangkan maupun menyedihkan, sehingga kemungkinan untuk individu mengalami kelelahan emosional lebih rendah. Barrera (1986 dalam Eagle, Hybels, & Proeschold-Bell, 2018) dan Vangelisti (2009 dalam Eagle, Hybels, & Proeschold-Bell, 2018) membedakan dua jenis dukungan sosial, yaitu dukungan sosial yang dipersepsikan (*perceived social support*) dan dukungan sosial yang diterima (*received social support*). Kedua jenis ini menunjukkan korelasi yang rendah. Hal ini dapat dijelaskan karena dukungan sosial yang diterima biasanya bermanfaat untuk pengalaman yang terjadi dalam waktu yang singkat, sedangkan dukungan sosial yang dipersepsikan bermanfaat ketika individu mengalami pengalaman yang terjadi berulang kali dalam jangka waktu yang panjang. Dengan tuntutan dan beban kerja yang diterima secara terus menerus oleh pengajar, *received social support* tidaklah cukup untuk berperan sebagai penyangga kelelahan emosional, tetapi yang dukungan sosial tersebut harus dapat dirasakan (*perceived social support*) oleh pengajar.

Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa pada pengajar perempuan, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara yang telah menikah dan belum. Meskipun tidak terdapat perbedaan yang signifikan, tetapi hasil menunjukkan bahwa pengajar perempuan yang belum menikah mengalami kelelahan emosional yang lebih tinggi. Hasil sejalan dengan penelitian Zirui dan Jipeng (2021); Charoensukmongol (2020); Hajihassani, 2017 bahwa individu yang belum menikah melaporkan tingkat kelelahan emosional yang lebih tinggi dibandingkan yang telah menikah. Terlebih lagi Verma, Balhara, dan Gupta (2011) menyatakan bahwa proteksi sosial yang merupakan faktor mediator yang mempengaruhi persepsi stress pada

perempuan adalah dukungan keluarga, termasuk pasangan.

Hasil yang serupa juga ditemukan pada pengajar laki-laki, bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara yang telah menikah dan belum. Akan tetapi, berbeda dengan perempuan, pengajar laki-laki yang telah menikah melaporkan tingkat kelelahan emosional yang lebih tinggi dibandingkan yang belum menikah. Hal ini terkait dengan proteksi sosial yang dibutuhkan oleh laki-laki yang lebih mengarah pada dukungan organisasi dan sistem pekerjaan dibandingkan keluarga (Verma, Balhara, & Gupta, 2011). Oleh karena itu, status pernikahan tidak berperan secara signifikan dalam menurunkan tingkat kelelahan emosional pada pengajar laki-laki.

Selain itu, uji korelasi antara usia dan tingkat kelelahan emosional menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel, $r(100) = .000$, $p = .999$. Sebagian besar usia subjek berada pada tahap perkembangan dewasa awal, sehingga dapat diartikan bahwa tidak terdapat perbedaan peran, tuntutan, dan tugas perkembangan yang signifikan (Martorell, Papalia, & Feldman, 2014). Tingkat kelelahan emosional tidak berbeda secara signifikan pada lamanya pengajar bekerja ($p = .234$), baik baru maupun sudah lama bekerja, pengajar menghadapi berbagai macam tantangan. Meskipun semakin lama bekerja pengajar memiliki pengalaman yang membuatnya lebih terampil, namun kendala yang dihadapi juga semakin sulit. Dengan demikian, tingkat kelelahan emosional tidak dipengaruhi oleh lamanya bekerja (Khan & Zafar, 2013).

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kelelahan emosional pada pengajar perempuan dan laki-laki di Sekolah Kristen secara signifikan. Pengajar laki-laki menunjukkan tingkat kelelahan emosional yang lebih tinggi dibandingkan pengajar perempuan. Meskipun tuntutan dan tantangan yang dialami oleh pengajar laki-laki dan perempuan berbeda, tetapi

beban kerja yang dimiliki oleh pengajar laki-laki tidaklah lebih mudah dibandingkan pengajar perempuan. Terlebih lagi, pandangan sosial terhadap profesi pengajar yang masih lekat dengan profesi perempuan memberi tekanan. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan kelelahan emosional pada pengajar yang telah menikah dan belum menikah. Dukungan sosial yang diterima belum tentu dirasakan oleh pengajar, sehingga status pernikahan tidak menjamin penurunan pada tingkat kelelahan emosional. Pada pengajar perempuan, meskipun tidak ada perbedaan signifikan antara pengajar yang telah menikah dan belum menikah, namun tampak bahwa pengajar perempuan yang belum menikah memiliki tingkat kelelahan emosional yang lebih tinggi dibandingkan pengajar yang telah menikah. Berbeda dengan pengajar laki-laki, tingkat kelelahan emosional yang dialami pengajar laki-laki yang telah menikah lebih tinggi dibandingkan yang belum menikah.

Saran untuk penelitian berikutnya adalah menggunakan jumlah partisipan yang lebih banyak. Semakin banyak jumlah partisipan, semakin akurat nilai rata-rata. Dengan demikian hasil penelitian dapat mewakili populasi partisipan. Penelitian berikutnya dapat meneliti lebih lanjut tentang data demografis lainnya terhadap kelelahan emosional, seperti lama bekerja, atau jumlah pendapatan. Selain itu, penelitian berikutnya dapat meneliti mengenai pengaruh budaya sekolah Kristen terhadap kelelahan emosional pengajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Artz, B., Kaya, I., & Kaya, O. (2021). Gender role perspectives and job burnout. *Review of Economics of the Household*, 20(2), 447–470. <https://doi.org/10.1007/s11150-021-09579-2>
- Balhara, Y. P. S., Verma, R., & Gupta, C. S. (2012). Gender differences in stress response: Role of developmental and biological determinants. *Industrial*

- Psychiatry Journal*, 20(1), 4.
<https://doi.org/10.4103/0972-6748.98407>
- Bozkus, K. (2020). Examining the problems faced by teachers: The case of Şanlıurfa. *Journal of Theoretical Educational Science*, 13(3), 505–529.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30831/akukeg.623710>
- Cheng, A., Lee, M. H., & Djita, R. (2022). A cross-sectional analysis of the relationship between sabbath practices and us, Canadian, Indonesian, and Paraguayan teachers' burnout. *Journal of Religion and Health*. <https://doi.org/10.1007/s10943-022-01647-w>
- Chirico, F., Sharma, M., Zaffina, S., & Magnavita, N. (2020). Spirituality and prayer on teacher stress and burnout in an Italian cohort: A pilot, before-after controlled study. *Frontiers in Psychology*, 10.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02933>
- Ciuluvica, C., Fulcheri, M., & Amerio, P. (2019). Expressive suppression and negative affect, pathways of emotional dysregulation in psoriasis patients. *Frontiers in Psychology*, 10.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01907>
- Cruickshank, V. (2014). Challenges faced by the male primary teacher. *The Future of Educational Research*, 87–97.
https://doi.org/10.1007/978-94-6209-512-0_8
- Dela Cruz, A. (2020). Direct and indirect factors affecting teachers' burnout in the new normal. *Recoletos Multidisciplinary Research Journal*, 8(2), 75–86.
<https://doi.org/10.32871/rmrj2008.02.06>
- Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A review of theory and measurement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1780.
<https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>
- Gravetter, F. J., & Forzano, L.-A. B. (2018). *Research methods for the behavioral sciences*. Cengage.
- Hajihasani, M. (2017). Marital conflict and job burnout. *Ergonomics International Journal*, 1(4).
<https://doi.org/10.23880/eoij-16000123>
- Jamaludin, I. I., & You, H. W. (2019). Burnout in relation to gender, teaching experience, and educational level among educators. *Education Research International*, 2019, 1–5.
<https://doi.org/10.1155/2019/7349135>
- Khan, S. N., & Zafar, S. (2013). Exploring the Causes and Consequences of Job Burnout in a Developing Country. *Journal of Basic and Applied Research International*, 3(5), 212–227.
- Klusmann, U., Richter, D., & Lüdtke, O. (2016). Teachers' emotional exhaustion is negatively related to students' achievement: Evidence from a large-scale assessment study. *Journal of Educational Psychology*, 108(8), 1193–1203.
<https://doi.org/10.1037/edu0000125>
- Martorell, G., Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2014). *A child's world: Infancy through adolescence*. McGraw-Hill Education.
- Mitchell, T. (2022, April 26). *The gender gap in religion around the world*. Pew Research Center's Religion & Public Life Project. Retrieved November 17, 2022, from <https://www.pewresearch.org/religion/2016/03/22/the-gender-gap-in-religion-around-the-world/>
- Olson, R. E., McKenzie, J., Mills, K. A., Patulny, R., Bellocchi, A., & Caristo, F. (2019). Gendered Emotion Management and

- teacher outcomes in Secondary School Teaching: A Review. *Teaching and Teacher Education*, 80, 128–144. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.01.01>
- Phillips, R. (2021). Teachers' faith, identity processes and resilience: A qualitative approach. *British Journal of Religious Education*, 43(3), 310–319. <https://doi.org/10.1080/01416200.2021.1891860>
- Purvanova, R. K., & Muros, J. P. (2010). Gender differences in Burnout: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 77(2), 168–185. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2010.04.006>
- Rajendran, N., Watt, H. M., & Richardson, P. W. (2020). Teacher Burnout and turnover intent. *The Australian Educational Researcher*, 47(3), 477–500. <https://doi.org/10.1007/s13384-019-00371-x>
- Redondo-Flórez, L., Tornero-Aguilera, J. F., Ramos-Campo, D. J., & Clemente-Suárez, V. J. (2020). Gender differences in stress- and burnout-related factors of university professors. *BioMed Research International*, 2020, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2020/6687358>
- Sarfo, F. K., Amankwah, F., Sam, F. K., & Konin, D. (2015). Teachers' self-efficacy beliefs: The relationship between gender and instructional strategies, classroom management and student engagement. *Ghana Journal of Development Studies*, 12(1–2), 19. <https://doi.org/10.4314/gjds.v12i1-2.2>
- Tateo, L. (2012). What do you mean by "teacher"? psychological research on teacher professional identity. *Psicologia & Sociedade*, 24(2), 344–353. <https://doi.org/10.1590/s0102-71822012000200012>
- Wang, J., Zhang, L., Jiang, F., Liu, Y., Wang, M., Wu, Y., & Tang, Y.-L. (2022). Gender differences in burnout among endocrinologists in China. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.845188>
- Werang, B. R. (2018). The effect of workload, individual characteristics, and school climate on teachers' emotional exhaustion in elementary schools of Papua. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 37(3). <https://doi.org/10.21831/cp.v38i3.20635>
- Wilczek-Rużyczka, E., & Zaczyk, I. (2022). Determining the effect of stress and job burnout on the life satisfaction of nursing staff. *Acta Neuropsychologica*, 20(2), 139–158. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0015.8545>
- Wullur, M. M., & Werang, B. R. (2020). Emotional exhaustion and organizational commitment: Primary School Teachers' perspective. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, 9(4), 912. <https://doi.org/10.11591/ijere.v9i4.20727>
- Zamini, S., Zamini, S., & Barzegary, L. (2011). The relationship between organizational culture and job burnout among the professors and employees in the University of Tabriz. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1964–1968. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.381>

Naskah masuk: 8 Maret 2023
Naskah diterima: 10 Januari 2024