

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN *BURNOUT* PADA ANGGOTA
RESKRIM POLRESTA SURAKARTA****MESYA LOVITA****Program Studi Psikologi Fakultas Sosial, Humaniora, dan Seni
Universitas Sahid Surakarta****ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan *burnout* pada anggota RESKRIM Polresta Surakarta. Variabel-variabel penelitian ini diukur dengan menggunakan skala efikasi diri dan skala *burnout*. Subyek dalam penelitian ini adalah 100 anggota RESKRIM yang usia 20-60. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan guna membuktikan hipotesis maka digunakan analisis korelasi *product moment* dengan bantuan spss versi 20.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara efikasi diri dengan *burnout*. Hasil korelasi efikasi diri dengan *burnout* adalah $R = 0,114$, $p = 0,260$ ($p > 0,05$). Demikian hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara efikasi diri dengan *burnout* pada anggota RESKRIM Polresta Surakarta.

Kata kunci: *efikasi diri, burnout*

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between self-efficacy and burnout in members of the Surakarta Polresta RESKRIM. The variables of this study were measured using the self-efficacy scale and burnout scale. The subjects in this study were 100 RESKRIM members aged 20-60. This research method uses a quantitative approach and in order to prove the hypothesis it is used product moment correlation analysis with the help of version 20 spss. The results of this study indicate that there is no relationship between self-efficacy and burnout. The correlation results of self-efficacy with burnout were $R = 0,114$, $p = 0,260$ ($p > 0,05$). Thus the results of the study can be concluded that there is no relationship between self-efficacy and burnout in members of the Surakarta Polresta RESKRIM.

Keywords : *self efficacy, burnout.*

PENDAHULUAN

Bekerja merupakan kebutuhan dan sebagai pengabdian kepada Tuhan. Faktor pendorong penting yang menyebabkan manusia bekerja adalah adanya kebutuhan yang harus dipenuhi. Hakikatnya menurut peneliti orang bekerja, tidak saja untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya, tetapi juga bertujuan untuk mencapai taraf hidup yang lebih baik.

Hal ini berarti karyawan harus dapat menyelesaikan pekerjaannya sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan perusahaan ataupun instansi, produktivitas perusahaan ataupun instansi tergantung pada produktivitas karyawannya, karyawan juga diharapkan tidak mudah terpengaruh oleh hal-hal negatif termasuk hal-hal yang mengakibatkan stres mengganggu pekerjaannya.

Salah satunya menjadi staff RESKRIM bukanlah hal yang mudah, tanggung jawab yang besar dan adanya resiko yang besar dalam menjalankan tugas, membuat individunya harus menjalankan tugas dengan sangat baik dan mematuhi peraturan yang ada. *Reserce* Kriminal (RESKRIM) merupakan bagian dari kepolisian yang bertugas melaksanakan penyelidikan, penyidikan, dan koordinasi serta pengawasan terhadap berdasarkan Undang-undang nomor 8 tahun 1981. Pada hakikatnya RESKRIM memberikan perlindungan dan pelayanan kepada masyarakat serta selaku pembimbing masyarakat kearah terwujudnya tertib dan tegaknya hukum demi terjaminnya keamanan dan ketertiban masyarakat.

Menurut peneliti pada dasarnya, sebuah instansi

menginginkan produktivitas karyawan atau stafnya, namun kenyataannya tidak semua karyawan ataupun staffnya memiliki produktivitas kerja yang baik. Rendahnya produktivitas kerja disebabkan oleh faktor stres yaitu karyawan tidak dapat menghadapi atau mengatasi stress kerja.

Menurut Hanafi & Yuniasanti (2012), seseorang yang mengalami stres berarti mengalami ketegangan mental yang akan menyebabkan gangguan pada kondisi emosional, fisik, dan pikirannya. Kondisi stres yang dialami individu secara berlebihan akan berdampak buruk dalam berinteraksi dengan lingkungan yang nantinya juga akan berdampak pada kinerja mereka dan secara tidak langsung akan memberikan pengaruh pada organisasi tempat individu tersebut. Kenyataannya *Burnout* merupakan

sindrom kelelahan fisik, emosional dan mental yang didukung oleh rendahnya harga diri (*self esteem*) dan efikasi diri (*self efficacy*), yang disebabkan karena stress dalam jangka waktu lama dan intens. Hal ini menandakan bahwa fenomena *burnout* umumnya tergantung pada kemampuan individu dalam mengatasi situasi sulit, dimana kemampuan tersebut dapat mengurangi gejala *burnout*.

Efikasi diri yang tinggi akan memiliki semangat tinggi dalam menjalankan tugas dibanding orang yang memiliki efikasi diri yang rendah. Bandura (Feist, 2010) menyatakan bahwa efikasi diri adalah suatu keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan. Efikasi diri

mempengaruhi seberapa besar usaha dan ketahanan yang dimiliki individu dalam menghadapi kesulitan. Individu yang mampu mengontrol suatu keadaan akan mengurangi akibat negatif dari tekanan yang dihadapi sehingga individu yang memiliki efikasi diri yang tergolong tinggi cenderung mengalami stres yang lebih rendah pada situasi yang menekan tersebut.

Hasil penelitian dilapangan, menunjukkan bahwa anggota RESKRIM Polresta Surakarta mengalami kecenderungan *burnout* dengan indikasi terganggunya fisik (rasa pusing, lelah, sulit tidur, perasaan turunnya produktivitas kerja dan rasa tidak peduli terhadap sekitar.

DASAR TEORI

Burnout

Menurut Maslach dan Leiter (2013), *burnout* merupakan reaksi

emosi negatif yang terjadi dilingkungan kerja, ketika individu tersebut mengalami stress yang berkepanjangan. Hal ini sejalan menurut Pines & Aronson (2014), *burnout* merupakan suatu kelelahan dari segi fisik, emosional, dan mental yang disebabkan oleh keterlibatan dalam jangka waktu yang cukup lama pada situasi yang secara emosional penuh dengan tuntutan.

Menurut Crosby (2012), *burnout* bisa terjadi akibat kurangnya penghargaan positif atas kerja yang selama ini dikerjakan. Pada proses psikologis *burnout* terjadi oleh adanya stres yang tidak terlepas dan menghasilkan kelelahan emosi, perubahan kepribadian, dan perasaan pencapaian terhadap diri yang menurun. Menurut Maslach (Wirawan, 2009), membagi aspek *burnout* antara lain yaitu : kelelahan

emosional, depersonalisasi, dan rendahnya penghargaan untuk diri sendiri. Berdasarkan beberapa teori diatas, dapat disimpulkan bahwa *burnout* merupakan suatu bentuk kelelahan fisik, mental maupun emosi yang dialami oleh seseorang karena adanya tuntutan pekerjaan secara terus menerus dalam jangka waktu yang lama sehingga menyebabkan penarikan diri dari lingkungan organisasi dan menurunnya pencapaian prestasi kerja pada karyawan ataupun staf.

Efikasi Diri

Efikasi diri merupakan inti dari teori sosial kognitif yang menekankan peran belajar observasional, pengalaman sosial, dan determinasi timbal balik dalam kepribadian. Menurut Feist & Feist (2010), efikasi diri adalah keyakinan seseorang dalam kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk

kontrol terhadap fungsi orang itu sendiri dan kejadian dalam lingkungan. Menurut Bandura (Santrock, 2007) mengatakan bahwa efikasi diri berpengaruh terhadap perilaku. Gist & Mitcell (2010) mengatakan bahwa efikasi diri dapat membawa pada perilaku yang berbeda diantara individu dengan kemampuan yang sama karena efikasi diri mempengaruhi pilihan, tujuan, pengatasan masalah, dan kegigihan dalam berusaha. Berdasarkan beberapa pengertian dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan individu dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya di berbagai situasi serta mampu menentukan tindakan dalam menyelesaikan tugas atau masalah tertentu, sehingga individu tersebut mampu mengatasi rintangan dan mencapai tujuan yang diharapkan.

Teori Bandura (Ghufron, 2010) membagi aspek efikasi diri menjadi tiga yaitu tingkat, kekuatan, dan generalisasi.

METODE PENELITIAN

Populasi penelitian ini adalah anggota RESKRIM Polresta Surakarta. Sampel penelitian berjumlah 100 anggota RESKRIM yang dipilih berdasarkan kriteria, teknik sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*.

Sumber data primer diperoleh melalui alat penelitian psikologi berupa skala *burnout* (modifikasi Maslach (Wirawan, 2009)), skala efikasi diri dikembangkan Bandura (Ghufron, 2010). Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan analisis data statistik dalam program SPSS versi 20 yang meliputi analisis statistik deskriptif, analisis korelasi *pearson correlation*, analisis regresi linear sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan teknik analisis korelasi *Product Moment* dari *Carl Pearson* dengan menggunakan bantuan SPSS versi 20.0 For *Windows* dan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,114$, $p = 0,260$ ($p > 0,05$), yang berarti tidak ada hubungan antara efikasi diri dengan *burnout*, sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dengan *burnout* pada anggota RESKRIM Polresta Surakarta ditolak.

Sedikit sumbangan variabel efikasi diri terhadap *burnout* yang dialami anggota RESKRIM tersebut cukup beralasan karena banyaknya faktor yang mempengaruhi *burnout* individu. Menurut peneliti efikasi diri merupakan evaluasi seseorang terhadap kemampuan atau kompetensinya untuk melakukan

sebuah tugas, mencapai tujuan, dan perasaan akan kemampuan kita dalam mengerjakan tugas, sedangkan *burnout* merupakan sindrom kelelahan emosional, fisik, dan mental yang muncul pada pekerjaan yang memiliki hubungan dengan orang lain. Pencapaian tugas, tidak berhubungan dengan kelelahan, siapa saja yang lelah, walaupun kerjanya baik, tetap saja merasa lelah, hal ini merupakan salah satu alasan mengapa penelitian tentang efikasi diri dan *burnout* tidak memiliki hubungan, Widyotno (Jurnal Ilmiah,2014).

Berdasarkan hasil analisis, diketahui hubungan efikasi diri dengan *burnout* tersebut tidak terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan *burnout* pada anggota RESKRIM Polresta Surakarta. Hal tersebut ditunjukkan pada hasil uji korelasi $r = 0,114$, $p =$

$0,260$ ($p > 0,05$), yang berarti tidak memiliki hubungan antara efikasi diri dengan *burnout*, hal tersebut mengindikasikan bahwa 11,4 % efikasi diri berkontribusi lebih kecil pada *burnout* sedangkan sisanya sebesar 88.6% ditentukan oleh faktor lain diluar variabel penelitian seperti beban kerja, kepuasan kerja dan motivasi.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil diatas maka dapat disimpulkan bahwa : Tidak terdapat hubungan antara efikasi diri dengan *burnout*.

Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa variabel (H_0) diterima dan hipotesis alternative variabel (H_a) ditolak. Hal ini, berarti dapat dikatakan hipotesis yang mengatakan adanya hubungan negatif antara efikasi diri

dengan *burnout* ditolak atau tidak terbukti.

Saran

Bagi karyawan, dapat mengetahui tentang hubungan efikasi diri dengan *burnout* pada anggota RESKRIM dan diharapkan anggota RESKRIM bisa lebih meningkatkan efikasi diri dilingkungan kerja sebagai penangkal stress.

Bagi Instansi, dapat mengetahui peranan efikasi diri untuk mencegah *burnout* pada anggota RESKRIM sehingga Instansi terkait dapat membuat kebijakan-kebijakan yang lebih baik.

Bagi peneliti lain, penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi penelitian-penelitian selanjutnya, terutama dalam ilmu psikologi khususnya psikologi sosial, psikologi organisasi, dan psikologi industri. Bagi peneliti lain yang ingin

mengadakan penelitian serupa perlu kiranya dapat dikembangkan dengan melibatkan variabel lain yang mungkin cukup mempengaruhi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aftab, N., Shah, A. A., & Mehmood, R. 2012. Relationship of Self Efficacy and Burnout Among Physicians. *Academic Research International* 2, (2), 539-548.
- Ahmad, G. 1991. *Burnout Syndrome*. Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran. Andarika.
- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian- Edisi Revisi*. Malang : UMM Press.
- Alidosti, dkk. 2016. Relationship Between Self Efficacy and Burnout Among
- Nursis in Behbahan City, Iran. *Women's Health Bull*, 3(4), 1-5.
- Andrea, Arya. 2015. Perbedaan Tingkat Stres Kerja Antara Anggota Polri Fungsi Reserce Dengan Satlantas Di Salatiga. *Skripsi*. Salatiga : Universitas Kristen Satya Wacana.
- Anwar, Sutoyo. 2009. *Metode Penelitian*. Bandung : Remaja Rosdakarya.

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arya, A Dan Aryadi. 2010. *Burnout Karyawan pada PT Harian Rakyat Bengkulu Pers. Skripsi*. Bengkulu: Universitas Bengkulu.
- Azwar, S. 2003. *Metode Penelitian*. Vol.6. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. 2005. *Penyusunan Skala Psikologis*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Bandura, Albert. 1997. *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H.
- Bandura, A. 1986. *Social Foundation of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. New Jersey: Prentice- Hall Inc.
- Baron, Robert A. & Donn Byrne. 2000. *Social Psychology (9th edition)*. USA: Allyn & Bacon.
- Cherniss, & Sullivan. 2008. *Staff Burnout: Job Stress in the Human Service*. London : Sage Publication, Beverly Hills.
- Dora, M. T. Dan Kadir, H. A. 2014. *Mengurus Stres*. Jakarta: PTS Professional Publishing.
- Dorman, J. 2003. Testing a Model For Teacher Burnout. *Australian Journal of Educational & Developmental Psychology*, vol. 3, pp35-47.
- Feist, J., dan Feist, G.J. 2010. *Teori Kepribadian*. Jakarta : Salemba Humanika 128.
- Hanafi & Yuniasanti. 2012. Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Stres Kerja pada Polisi Lalu Lintas Di Polres Metro Jakarta Pusat. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Bina Nusantara.
- Harnida, H. 2015. Hubungan Antara Kematangan Emosi dan Burnout Pada Perawat Rumah Sakit Pku Muhammadiyah Bantul Yogyakarta. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(01), 31-43.
- Ika. 2009. *Hubungan Stres Kerja Dengan Burnout*. Dipetik 26 Maret 2019, dari http://eprints.ums.ac.id/30519/15/NASKA_H_PUBLIKASI.pdf
- Juwarni. 2001. Peran Efikasi Diri dan Efikasi Kolektif terhadap Tingkat Burnout pada Karyawan. *Skripsi*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi, UGM.
- King, A, Laura. 2010. *Psikologi Umum*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Maslach, C. and Jackson, S. E. 1997. The Measurement of Experienced Burnout.

- Journal of Organization Behavior*. Vol.2. hal.99–113. US: John Wiley & Sons, Ltd.
- Maslach, C and Leither, M. P. 2008. Early Predictors Of Job Burnout and Engagement. *Journal Of Applied Psychology*. Vol.3. hal.93. Us.
- Mizmir. 2011. Hubungan Burnout Dengan Kepuasan Pustakawan Di Pusat Jasa Perpustakaan Dan Informasi Perpustakaan Nasional Republik Indonesia. *Skripsi* Fakultas Ilmu Perpustakaan. Universitas Indonesia.