

## **HUBUNGAN ANTARA BEBAN KERJA DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN BURNOUT PADA GURU MUDA**

Emilia Putri<sup>1</sup>, Rr Dwi Astuti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Psikologi, Fakultas Psikologi, Univertas Muria Kudus

Alamat e-mail : [1mileasse@gmail.com](mailto:1mileasse@gmail.com), [2dwi.astuti@std.umk.ac.id](mailto:2dwi.astuti@std.umk.ac.id).

### **ABSTRACT**

*The purpose of this study was to empirically determine the relationship between workload and social support with burnout in young teachers. This research is quantitative in nature. This research was conducted from July to December 2024. In this study, teachers who have a maximum work experience of 2 years as a population. The sampling technique used in this study is non probability sampling with purposive sampling method. Data collection in this study used the Maslach Burnout Inventory (MBI) scale which has been adapted in Indonesia, the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) scale which has been adapted in Indonesia, and the workload scale. Data analysis in this study used two predictor regression analysis methods and product moment. The results of this study showed a p value of 0.000 ( $p < 0.01$ ) so that the major hypothesis which says there is a very significant relationship between workload and social support with burnout is accepted with an effective contribution of 64.7%. Thus, the conclusion of this study is that workload and social support have a very significant influence on burnout in young teachers.*

*Keywords: Burnout, Workload, Social Support, Young Teachers*

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui secara empiris hubungan antara beban kerja dan dukungan sosial dengan *burnout* pada guru muda. Penelitian ini bersifat kuantitatif. Penelitian ini dilakukan pada Juli hingga Desember 2024. Pada penelitian ini menjadikan guru yang memiliki pengalaman kerja maksimal 2 tahun sebagai populasi. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* dengan jenis *purposive sampling method*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *the Maslach Burnout Inventory* (MBI) yang sudah di adaptasi di indonesia, skala *Multidimensional the Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang sudah di adaptasi di indonesia, dan skala beban kerja. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis regresi dua prediktor dan *product moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai p sebesar 0.000 ( $p < 0.01$ ) sehingga hipotesis mayor yang mengatakan ada hubungan yang sangat signifikan antara beban kerja dan dukungan sosial dengan *burnout* diterima dengan sumbangan efektif 64.7%. Dengan demikian, kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa beban kerja dan dukungan sosial memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap *burnout* pada guru muda.

Kata Kunci: *Burnout*, Beban Kerja, Dukungan Sosial, Guru Muda

## **A. Pendahuluan**

Pendidikan merupakan salah satu tolak ukur dalam penilaian kualitas seseorang. Pendidikan merupakan salah satu upaya seseorang untuk mengembangkan potensi yang dimiliki. Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional mengatakan bahwa pendidikan dilakukan melalui tiga jalur, yaitu: Pendidikan formal, pendidikan non formal, dan pendidikan informal. Standar pendidikan yang umum dicapai oleh masyarakat dalam suatu negara adalah pendidikan formal. Di Indonesia, pendidikan formal yang wajib diikuti oleh warga negara adalah 12 tahun yaitu dari jenjang Sekolah Dasar sampai Sekolah Menengah Atas (Xaverius Wartoyo, 2022).

Proses pelaksanaan pendidikan formal di sekolah melibatkan banyak pihak. Guru sebagai tenaga pendidik merupakan tokoh utama dalam pelaksanaan pendidikan khususnya pendidikan formal di sekolah. Guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah (UU No. 14, 2005). Guru sebagai pemegang

tanggung jawab terbesar dalam penilaian terhadap kualitas sekolah. Kualitas pendidikan suatu negara juga bergantung pada kualitas para tenaga pendidiknya.

Profesi sebagai guru merupakan bentuk pelayanan kemanusiaan yang penuh tantangan. Menjadi guru berarti siap mengabdikan diri kepada manusia dan peserta didiknya. Guru hadir ke sekolah dari pagi hingga petang dan mengajar peserta didik di kelas. Dunia pendidikan tidak akan ada jika guru dan peserta didik tidak menghadirinya (Roqib & Nurfuadi, 2002).

Guru muda merujuk pada para pendidik yang baru saja menyelesaikan pendidikan tinggi dan segera memulai karir mereka sebagai guru di sekolah atau yang diangkat sebagai Guru Pegawai Pemerintah dengan Perjanjian Kerja (PPPK). Mereka umumnya memiliki latar belakang pendidikan baru dan sering kali belum memiliki pengalaman mengajar yang luas. Meskipun masih dalam tahap awal pengembangan profesional, mereka aktif mengikuti pelatihan tambahan untuk meningkatkan keterampilan mengajar mereka. Bagi yang berstatus PPPK, mereka bekerja dengan perjanjian kerja yang berbeda dengan Pegawai Negeri Sipil (PNS),

menandakan status kepegawaian yang baru dan berbeda regulasinya. Dengan demikian, guru muda memainkan peran penting dalam menghadirkan energi baru dan pendekatan inovatif dalam sistem pendidikan modern (Artikel Pendidikan, 2023; Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2023; Jurnal Pendidikan Modern, 2022).

Burnout yang dirasakan oleh perawat sebanyak 43%, guru sebanyak 32%, pekerja sosial 4%, dan pekerja lainnya 2%. Hasil menunjukkan peringkat kedua diduduki oleh guru (Kleiber dan Ensmann, 2018). Data survei membuktikan bahwa sekitar 50% –70% yang merasakan burnout di negara Asia mayoritas memiliki pekerjaan sebagai guru (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). Guru yang memberikan pelajaran di sekolah dasar sering dijumpai merasakan kelelahan, emosi atau kondisi lelah dan menurunnya emosi yang lebih tinggi daripada guru-guru yang mengajar pada sekolah menengah. (Fahmi et al., 2019)

*Burnout* pada guru sebagai suatu kondisi *burnout* yang dialami dalam jangka waktu lama, indikator dari *burnout* terkait dengan kondisi kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), kehilangan keinginan untuk berinteraksi dengan lingkungan

sekolah (*depersonalisation*), dan rendahnya keinginan akan pencapaian personal pada profesi mengajar yang dijalani (*low personal accomplishment*) (Maslach et al, 2009)

*Burnout* dapat mengakibatkan dampak yang negatif pada performa guru di kelas, serta dapat memicu keinginan untuk meninggalkan pekerjaannya (Kyriacou, 2011; Roach, 2009). Profesi guru, salah satu gejala burnout yang muncul dijelaskan oleh Rahman (2016) bahwa guru yang menderita kelelahan emosional ditandai dengan penurunan energi, menunjukkan perasaan negatif terhadap siswa dan teman sejawat, dan menyalahkan orang lain atas prestasi kerja yang rendah. Penelitian telah menunjukkan bahwa guru muda lebih rentan terhadap burnout karena mereka masih dalam tahap penyesuaian dengan tuntutan profesional dan mungkin belum mengembangkan strategi coping yang efektif (Maslach & Leiter, 2016; Kyriacou, 2001).

*Burnout* adalah kondisi kelelahan psikologis yang persisten, negatif, dan berhubungan dengan pekerjaan yang diakibatkan oleh ketidaksesuaian antara niat dan motivasi pribadi di satu sisi dengan pengalaman kerja di sisi lain (Schaufeli & Enzmann, 1998). Hal

ini mencakup berbagai gejala psikologis (misalnya, kelelahan kronis, rendah diri, kurang percaya diri, depresi) dan fisiologis (misalnya, sakit kepala, nyeri otot, hipertensi). *Burnout* menghambat pencapaian tujuan profesional (Maslach, 2003), menguras sumber daya untuk mengatasi masalah (Park, Jacob, Wagner, & Baiden, 2013), dan akibatnya menjadi menetap dan sulit untuk direhabilitasi.

Prevalensi burnout telah diselidiki dalam berbagai kategori pekerjaan (Alarcon, 2011; Schaufeli & Enzmann, 1998). Secara khusus, profesi yang berhubungan dengan orang banyak (misalnya, perawat, dokter, pekerja sosial, dan guru) ternyata cukup rentan terhadap burnout (Maslach, 2003). Dalam kategori pekerjaan ini, guru telah berulang kali terbukti melaporkan tingkat burnout yang paling tinggi (Heus & Diekstra, 1999; Schaufeli & Enzmann, 1998). Tidak mengherankan jika banyak literatur yang mempelajari burnout di kalangan guru (Burke & Greenglass, 1995; Byrne, 1991; Dorman, 2003; Grayson, Alvarez, & Grayson, 2008; Hakanen, Bakker, & Schaufeli, 2005; Kinman, Wray, & Strange, 2011; Kokkinos, 2007; Skaalvik & Skaalvik, 2009, 2010, 2011; Van Der Doef & Maes, 2002).

*Burnout* pada guru sering kali disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah beban kerja yang tinggi. Beban kerja yang berlebihan dapat menyebabkan stres kronis dan kelelahan, yang pada akhirnya dapat mengarah pada burnout. Guru muda sering dihadapkan pada tuntutan untuk mencapai standar kinerja yang tinggi, mengelola kelas dengan berbagai tantangan, serta menghadapi tekanan dari siswa, orang tua, dan manajemen sekolah (Wilcox & Winnie, 2007). Hal ini senada dengan Riadi (2018) yang menyatakan bahwa beban kerja adalah sekumpulan proses atau kewajiban dalam suatu organisasi yang harus diselesaikan pada periode tertentu. Sedangkan menurut, Schultz dan Schultz (Hasby, 2017) menyatakan beban kerja adalah terlalu banyak kegiatan atau kewajiban yang terlalu berat bagi pegawai yang diselesaikan pada waktu tertentu.

Bedasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Maslach & Leiter (2016), guru yang terpapar beban kerja yang tinggi cenderung mengalami kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi pribadi. Tuntutan pekerjaan seperti persiapan materi ajar, evaluasi siswa, dan tugas administratif dapat menguras energi emosional dan meningkatkan tingkat stres (Kyriacou,

2001). Tekanan untuk memenuhi tenggat waktu yang ketat juga bisa memperburuk kondisi ini (Skaalvik & Skaalvik, 2017). Kurangnya dukungan sosial dari rekan kerja dan manajemen sekolah dapat meningkatkan risiko *burnout* (Chang, 2009). Penting bagi institusi pendidikan untuk mengurangi beban kerja guru dengan manajemen waktu yang lebih baik, pembagian tugas yang adil, dan menyediakan dukungan psikologis yang memadai (Friedman, 2018).

Salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya *burnout* pada guru salah satunya adalah dukungan sosial, apabila guru memiliki masalah interaksi dengan staf sekolah dan orangtua, hingga nilai-nilai personal yang tidak sejalan dengan nilai yang ada di lingkungan sekolah juga menjadi sumber lain yang berisiko untuk guru mengalami *burnout* (Fernet, Guay, Senécal, & Austin, 2012; Hakanen, Bakker, & Schaufeli, 2006; Skaalvik & Skaalvik, 2017). Lebih lanjut menjelaskan bahwa kurangnya dukungan sosial di tempat kerja baik dari rekan kerja maupun atasan, dan rendahnya otonomi pekerjaan dapat memicu *burnout* (Schaufeli & Buunk, 2003).

Dukungan sosial merupakan suatu perasaan senang yang dirasakan

oleh individu atas adanya rasa kepedulian atau bantuan serta pertolongan dari orang lain. Sehingga individu yang menerimanya merasa dicintai, dihargai dan diterima oleh seseorang atau kelompok tersebut. Aspek dukungan sosial diantaranya dukungan emosional, penghargaan, informasi, dan instrumental (Sarafino, 2008).

Hubungan antara dukungan sosial dan *burnout* pada guru telah dikaji secara luas dalam literatur psikologi dan pendidikan. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat berfungsi sebagai pelindung terhadap *burnout* dengan menyediakan saluran untuk mengekspresikan stres dan mendapatkan dukungan emosional yang diperlukan (Maslach & Leiter, 2016; Skaalvik & Skaalvik, 2015). Dukungan sosial yang positif dari rekan kerja atau atasan juga telah terbukti mengurangi risiko *burnout* dengan memperkuat kesejahteraan psikologis guru (Ryff et al., 2016). Secara keseluruhan, kualitas dan keberadaan dukungan sosial di lingkungan sekolah menjadi faktor penting dalam menjaga keseimbangan emosional guru dan mengurangi dampak negatif dari stres kerja.

Guru juga berperan penting dalam menentukan mutu pendidikan. Hal ini

karena guru langsung berhadapan dengan siswa. Siswa akan melihat dan meniru apa yang dilakukan guru, baik di kelas maupun di luar kelas (Shabir, 2015). Salah satu perilaku yang harus dilakukan guru dalam membentuk kepribadian dan karakter siswa dijelaskan oleh Ormrod (2008) bahwa guru harus mampu memberikan perlakuan yang sama secara profesional kepada seluruh siswa walaupun berbeda agama, status ekonomi, dan lokasi tempat tinggal. Beberapa hal yang membuat guru tertekan, yaitu tuntutan interpersonal, kurangnya penghargaan, beragamnya jenis pekerjaan yang harus diselesaikan, masalah disiplin di dalam kelas, birokrasi, keterbatasan waktu, banyaknya tugas siswa yang harus dikoreksi namun sedikitnya sumber daya untuk menyelesaikannya, beban kerja yang berlebih, dan kurangnya dukungan (Kokkinos, 2007)

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji apakah ada hubungan antara beban kerja dan dukungan sosial dengan *burnout* pada guru muda.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Arikunto (2010) menjelaskan bahwa tujuan penelitian

korelasional adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel tertentu, seberapa kuat hubungan tersebut, dan apakah signifikan. Dalam penelitian ini, variabel bebas adalah beban kerja dan dukungan sosial, sedangkan variabel terikatnya adalah *burnout*. Definisi operasional variabel disusun secara rinci berdasarkan teori-teori yang relevan. Variabel *burnout* diukur menggunakan *Maslach Burnout Inventory* (MBI) yang mencakup tiga aspek utama: kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), penurunan pencapaian pribadi (*reduced personal accomplishment*), dan depersonalisasi (*depersonalization*) sebagaimana diuraikan oleh Maslach & Jackson (1986). Variabel beban kerja diukur dengan *Subjective Workload Assessment Technique* (SWAT) yang mencakup stres waktu, usaha mental, dan stres psikologis (Hill et al., 1992). Sedangkan variabel dukungan sosial diukur dengan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS), yang mencakup dimensi dukungan dari keluarga, teman, dan figur penting lainnya (Zimet et al., 1990).

Populasi penelitian ini adalah guru dengan pengalaman kerja maksimal dua tahun di Kabupaten Kudus. Sampel sebanyak 100 responden

dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* untuk memastikan keterwakilan karakteristik populasi yang sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2019). Data dikumpulkan melalui kuesioner berbasis skala Likert yang dirancang untuk mengukur konsep-konsep psikologis, sebagaimana direkomendasikan oleh Azwar (2012), karena mampu merepresentasikan indikator perilaku secara terstruktur. Validitas instrumen diuji dengan kriteria koefisien korelasi  $\geq 0,30$ , yang menunjukkan bahwa item mampu mengukur atribut yang dimaksudkan (Azwar, 2012). Selain itu, reliabilitas diukur menggunakan koefisien Cronbach Alpha, yang dianggap memadai jika nilainya  $\geq 0,70$  (Periantalo, 2016).

Analisis data dilakukan menggunakan regresi ganda untuk melihat hubungan antara variabel bebas (beban kerja dan dukungan sosial) dengan variabel terikat (*burnout*). Uji statistik dilakukan dengan menggunakan program *SPSS 26.0*, sebagaimana diusulkan oleh Sugiyono (2019), yang menekankan pentingnya analisis berbasis perangkat lunak untuk meningkatkan akurasi. Uji coba alat ukur dilakukan terlebih dahulu untuk memastikan daya diskriminasi setiap item memenuhi kriteria yang telah

ditetapkan, yaitu dengan koefisien korelasi item-total  $\geq 0,30$  (Azwar, 2012). Dengan langkah-langkah ini, penelitian diharapkan dapat memberikan hasil yang valid dan reliabel untuk menjawab tujuan penelitian.

## **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

### **1. Hasil Penelitian**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara beban kerja dan dukungan sosial dengan tingkat burnout pada guru muda. Analisis regresi dua prediktor mengungkapkan bahwa beban kerja dan dukungan sosial secara bersama-sama memengaruhi burnout dengan sumbangan efektif sebesar 24%, sedangkan sisanya sebesar 76% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini. Hasil dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 1.1 Hasil uji hipotesis mayor**

R	R Square	F	Sig. (p)
0.490	0.240	11.218	0.000

Dari dua variabel tersebut, beban kerja memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan dengan burnout ( $p < 0.01$ ), dengan sumbangan efektif sebesar 23.6%. Artinya, semakin tinggi beban kerja yang dirasakan guru muda, semakin tinggi tingkat burnout yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah

beban kerja, tingkat *burnout* juga menurun. Hasil dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 1.2 Hasil Analisis Korelasi Burnout dan Beban Kerja**

R	R Square	Sig (p)
0.485	0.236	0.000

Sebaliknya, dukungan sosial tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan *burnout*. Berdasarkan hasil analisis, tingkat dukungan sosial yang diterima oleh responden tidak cukup kuat untuk memengaruhi tingkat *burnout* secara signifikan ( $p > 0.01$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun dukungan sosial dapat berperan sebagai *buffer* psikologis, dalam konteks penelitian ini, faktor tersebut bukan merupakan determinan utama dalam menurunkan *burnout*. Hasil dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 1.2 Hasil Analisis Korelasi Burnout dan Dukungan Sosial**

R	R Square	Sig (p)
0.049	0.002	0.341

Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *burnout* dalam kategori sangat tinggi (35.9%) dan tinggi (18.6%). Hal ini sejalan dengan hasil kategorisasi beban kerja, di mana mayoritas responden berada pada kategori tinggi (34.2%) dan sangat tinggi (13.8%). Di sisi lain, tingkat dukungan sosial yang diterima oleh

responden sebagian besar berada dalam kategori tinggi (32.5%) dan sedang (16.9%). Responden yang mengalami tingkat dukungan sosial rendah atau sangat rendah tetap menunjukkan prevalensi *burnout* yang signifikan, menguatkan hasil bahwa dukungan sosial tidak berpengaruh langsung terhadap *burnout*.

Distribusi responden penelitian ini didominasi oleh perempuan (57.9%), usia 26–29 tahun (46.6%), dan pengalaman kerja 1–2 tahun (51.4%). Mayoritas dari mereka adalah guru muda yang menghadapi tantangan besar dalam mengelola beban kerja yang berat dan menyesuaikan diri dengan tuntutan profesi, sehingga berkontribusi pada tingginya tingkat *burnout*.

## 2. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi korelasi antara beban kerja dan dukungan sosial dengan *burnout* pada guru muda. Berdasarkan tabel 1.1 di atas, didapatkan nilai  $p$  sebesar 0.000 ( $p < 0.01$ ) dengan  $R_{x12y}$  sebesar 0.490 yang berarti Ada hubungan antara beban kerja dan dukungan sosial dengan *burnout*. Sehingga hipotesis yang menyatakan Ada hubungan antara beban kerja dan dukungan sosial dengan *burnout*

diterima. Artinya, tingkat beban kerja dan dukungan sosial memengaruhi *burnout* sebesar 24%, sedangkan 76% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diselidiki dalam penelitian ini. Penelitian menunjukkan bahwa beban kerja dan dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan terhadap *burnout*. Beban kerja yang tinggi dapat meningkatkan gejala kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri, sementara dukungan sosial, baik dari keluarga, rekan kerja, maupun organisasi, berperan penting dalam mengurangi dampak negatif *burnout*. Dukungan sosial yang memadai dapat memberikan efek *stress-buffering* dan meningkatkan kesehatan mental individu, sedangkan beban kerja yang tinggi berkorelasi positif dengan tingkat kelelahan emosional (Sarafino & Smith, 2011; Corrigan, 1994; Adinsa & Dewi, 2017)

Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian Dung, Thu Trang & Mai Lan (2024) yang menjelaskan bahwa beban kerja yang tinggi, baik secara fisik maupun mental, dapat memicu stres yang meningkatkan risiko *burnout*. Namun, dukungan sosial dapat berfungsi sebagai faktor moderasi, membantu mengurangi dampak negatif beban kerja terhadap

*burnout*. Studi di Vietnam mengungkapkan bahwa beban kerja mempengaruhi *burnout* melalui mekanisme stres, sementara dukungan sosial memainkan peran protektif dalam mengatasi dampak tersebut

Hasil uji hipotesis minor pertama pada tabel 1.2 menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara beban kerja terhadap *burnout* dengan sumbangan efektif sebesar 23.6%. Semakin tinggi *burnout*, sebaliknya semakin rendah beban kerja maka semakin rendah *burnout*. Temuan pada penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Mawati & Yusnilawati (2017) menunjukkan bahwa beban kerja yang berlebihan secara signifikan mempengaruhi tingkat *burnout* pada guru. Kondisi ini dapat menyebabkan guru merasa kelelahan secara fisik dan emosional, serta mempengaruhi kinerjanya dalam proses pembelajaran.

Penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2015) didapatkan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan *burnout syndrome* dengan nilai *p value* sebesar 0,006 (*p value*<0,05). Selain itu, sebagian besar responden mengalami beban kerja yang tinggi yaitu 38 orang (71,7%) dan 15 orang (28,3%) mengalami beban

kerja sedang. Hasil *cross tabulation* menunjukkan 5 orang (9,5%) responden dengan beban kerja tinggi mengalami burnout syndrome berat.

Hubungan antara beban kerja dan *burnout* pada guru menunjukkan bahwa beban kerja yang berlebihan dapat secara signifikan meningkatkan risiko *burnout*. *Burnout* pada guru sering kali ditandai dengan kelelahan fisik, emosional, dan penurunan motivasi kerja akibat tekanan kerja yang terus-menerus. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Cahyani (2019), yang menunjukkan bahwa tugas yang monoton dan tekanan dari beban kerja yang tidak seimbang dapat menghemat kejenuhan kerja guru. Selain itu, penelitian Realita Fitri (2024) menyebutkan bahwa faktor individu seperti *locus of control* eksternal dapat memperparah dampak beban kerja terhadap *burnout*, menyoroti pentingnya dukungan organisasi dan strategi manajemen stres yang baik

Hasil uji hipotesis minor kedua pada tabel 1.3 menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial terhadap *burnout* dengan sumbangan efektif sebesar 0.2%. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah *burnout*, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi

pula *burnout*. Temuan pada penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Putri Puspitasari (2011) yang menyatakan bahwa tidak ada korelasi negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan *burnout* pada guru honorer sekolah dasar (SD) di Kota Bandung. Hasil analisis menunjukkan bahwa hubungan tersebut memiliki korelasi yang sangat rendah, yaitu -0,149, sehingga dukungan sosial bukanlah faktor utama yang mempengaruhi burnout. Faktor lain, seperti jenis kelamin, status perkawinan, tingkat pendidikan, dan insentif, kemungkinan lebih mempengaruhi tingkat *burnout* guru

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan *burnout* pada guru. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial yang diterima oleh guru tidak memiliki pengaruh yang cukup kuat untuk menurunkan tingkat burnout secara signifikan. Dengan kata lain, meskipun dukungan sosial dapat menjadi sumber penguatan psikologis bagi guru, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor lain mungkin lebih berperan dalam mempengaruhi tingkat *burnout* yang dialami oleh guru (Schaufeli & Bakker, 2004).

## E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara beban kerja dan dukungan sosial dengan *burnout* pada guru muda. Secara lebih mendetail, variabel tersebut menunjukkan hubungan positif yang sangat signifikan antara beban kerja dan *burnout*. Tapi hipotesis minor kedua yang mengenai adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *burnout* terbukti berhubungan tidak valid atau ditolak. Sehingga hipotesis dalam penelitian ini seperti hipotesis mayor yang diterima, hipotesis minor pertama diterima, dan hipotesis minor kedua dinyatakan ditolak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adinsa, R., & Dewi, M. (2017). *Stres kerja pada guru dan dampaknya terhadap burnout*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Alarcon, G. M. (2011). A meta-analysis of burnout with job demands, resources, and attitudes. *Journal of Vocational Behavior, 79*(2), 549–562.  
<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2011.03.007>
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Burke, R. J., & Greenglass, E. R. (1995). A longitudinal study of psychological burnout in teachers. *Human Relations, 48*(2), 187–202.  
<https://doi.org/10.1177/001872679504800205>
- Byrne, B. M. (1991). Burnout: Investigating the impact of background variables for elementary, intermediate, secondary, and university educators. *Teaching and Teacher Education, 7*(2), 197–209.  
[https://doi.org/10.1016/0742-051X\(91\)90027-M](https://doi.org/10.1016/0742-051X(91)90027-M)
- Cahyani, D. (2019). Dampak stres kerja pada guru sekolah menengah atas di Indonesia. *Jurnal Psikologi Pendidikan, 15*(2), 98–106.
- Chang, M. (2009). An appraisal perspective of teacher burnout: Examining the emotional work of teachers. *Educational Psychology Review, 21*(3), 193–218.
- Corrigan, P. W. (1994). Social support and rehabilitation for people with serious mental illness. *Psychiatric Services, 45*(11), 1217–1223.  
<https://doi.org/10.1176/ps.45.11.1217>
- Dorman, J. P. (2003). Testing a model for teacher burnout. *Australian Journal of Educational & Developmental Psychology, 3*(1), 35–47.
- Fernet, C., Guay, F., Senécal, C., & Austin, S. (2012). Predicting intraindividual changes in teacher burnout: The role of perceived school environment and motivational factors. *Teaching and Teacher Education, 28*(4), 514–525.  
<https://doi.org/10.1016/j.tate.2011.11.013>
- Friedman, I. A. (2018). High and low-burnout schools: School culture aspects of teacher burnout. *Journal of Educational Research, 90*(5), 123–136.
- Grayson, J. L., Alvarez, H. K., & Grayson, A. (2008). School climate factors relating to teacher

- burnout: A mediator model. *Teaching and Teacher Education*, 24(5), 1349–1361.
- Hakanen, J. J., Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2006). Burnout and work engagement among teachers. *Journal of School Psychology*, 43(6), 495–513.
- Hill, S. G., Iavecchia, H. P., Byers, J. C., Bittner, A. C., Zaklad, A. L., & Christ, R. E. (1992). Comparison of four subjective workload assessment techniques. *Human Factors*, 34(4), 429–439.
- Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. *Educational Review*, 53(1), 27–35.
- Maslach, C. (2003). *Burnout: The cost of caring*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1986). *Maslach Burnout Inventory manual* (2nd ed.). Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111.
- Riadi, T. (2018). Beban kerja guru dan pengaruhnya terhadap burnout. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 10(3), 50–65.
- Roqib, M., & Nurfuadi, A. (2002). *Pendidikan karakter berbasis agama*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: A multi-sample study. *Journal of Organizational Behavior*, 25(3), 293–315.
- Schaufeli, W. B., & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. London: Taylor & Francis.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2017). *Psychology and work today*. Boston: Pearson Education.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2017). Teacher stress and teacher self-efficacy: Relations and consequences. *International Journal of Educational Research*, 85, 147–158.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wilcox, R., & Winnie, P. (2007). Burnout among teachers in urban schools. *Canadian Journal of Education*, 30(3), 889–910.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1990). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.