

Hubungan antara Dukungan Sosial dan Resiliensi Terhadap Burnout Pada Guru SMK

By:

Citra Cornelia

Widyastuti

Progam Studi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

April, 2025

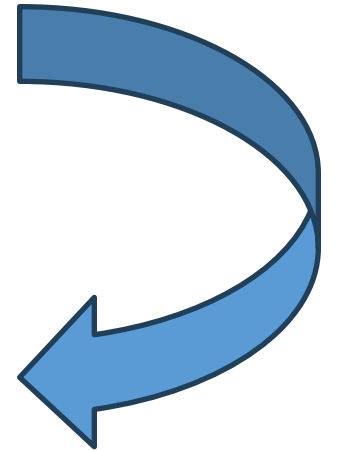


Pendahuluan

- Guru menghadapi tantangan berat seperti beban kerja yang tinggi, tekanan kurikulum, dan tuntutan dari berbagai pihak.
- Tantangan-tantangan ini dapat menyebabkan stres dan burnout, yang berdampak negatif pada guru, siswa, dan sekolah.
- Burnout adalah masalah psikologis yang ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi pribadi.

Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi terhadap burnout pada guru SMK?



Metode

Metode Kuantitatif Korelasional.

Subjek: 129 Guru SMK di Sidoarjo.

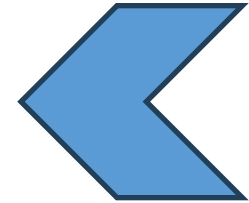
Alat Ukur :

- Burnout: Maslach Burnout Inventory (MBI).
- Social Support: Revised Multidimensional Scale of Perceived Social Support (R-MSPSS).
- Resilience: Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC).

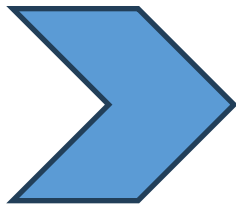
Analisis Data : Uji Asumsi(normalitas, linearitas, multikolinearitas) dan hipotesis(Spearman).

Hasil

Terdapat hubungan positif yang lemah antara dukungan sosial dan burnout.



Tidak ada hubungan yang signifikan yang ditemukan antara resiliensi dan burnout.



Pembahasan

Hubungan antara Dukungan Sosial dan Burnout:

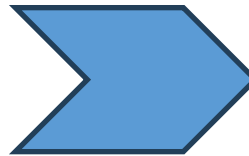
- ❑ Terdapat hubungan positif yang lemah antara dukungan sosial dan burnout.
- ❑ Dukungan sosial memiliki peran penting dalam mengurangi stres dan kelelahan emosional, yang merupakan komponen utama dari burnout.
- ❑ Efek dari dukungan sosial dapat bervariasi tergantung pada jenis dukungan (emosional, instrumental, informasi) dan karakteristik individu.
- ❑ Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat membantu individu mengatasi stres kerja dan mengurangi tingkat burnout.

Hubungan antara Resiliensi dan Burnout:

- ❑ Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara resiliensi dan burnout dalam penelitian ini. Resiliensi, meskipun sering dikaitkan dengan kemampuan individu untuk mengatasi stres, tidak menunjukkan pengaruh yang kuat dalam mengurangi burnout pada sampel penelitian ini.
- ❑ Faktor-faktor lain, seperti konteks atau karakteristik individu, dapat mempengaruhi bagaimana mereka mengelola stres dan burnout.
- ❑ Resiliensi mungkin lebih efektif dalam jangka panjang dan tidak selalu berhubungan langsung dengan tingkat burnout dalam jangka pendek.

Temuan Penting Penelitian

Terdapat hubungan positif yang lemah antara dukungan sosial dan burnout. Artinya, dukungan sosial yang lebih tinggi cenderung diikuti dengan penurunan tingkat burnout, meskipun hubungan ini tidak terlalu kuat.



Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara resiliensi dan burnout. Hal ini mengindikasikan bahwa dalam penelitian ini, resiliensi tidak menunjukkan pengaruh yang kuat terhadap tingkat burnout pada guru SMK di Sidoarjo.

Manfaat Penelitian

- **Mengurangi Kelelahan:** Studi ini menyoroti peran penting dukungan sosial dalam mengurangi risiko burnout pada guru kejuruan.
- **Meningkatkan Kesejahteraan Guru:** Dengan mengurangi burnout, penelitian ini berkontribusi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan emosional guru.
- **Implikasi Praktis:** Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan program dan kebijakan yang bertujuan untuk meningkatkan dukungan sosial di sekolah.

Referensi

- [1] M. A. Sanjani, "TUGAS DAN PERANAN GURU DALAM PROSES PENINGKATAN BELAJAR MENGAJAR," *Serunai J. Ilm. Ilmu Pendidik.*, vol. 6, no. 1, pp. 35–42, Jun. 2020, doi: 10.37755/sjip.v6i1.287.
- [2] K. Bayu Tresna Prasetya, "BURNOUT BERDASARKAN PROFESI PEKERJAAN DAN FAKTOR DEMOGRAFI PADA PEKERJA WANITA," *J. Manaj.*, vol. 02, Sep. 2019.
- [3] Rahmi, I., dan Nio, S. R., "Kejenuhan Kerja (Burnout) pada Guru Sekolah di Kota Solok," *J. Pendidik. Tambusai*, vol. Volume 5 Nomor 3, 2021.
- [4] U. A. H. Hutabarat, "Gambaran Burnout pada Guru SD Negeri di Desa Hutabalang Kecamatan Badiri".
- [5] R. Febryanti, "PENGARUH PENDEKATAN KOOPERATIF TIPE JIGSAW TERHADAP KEMAMPUAN PEMECAHAN MASALAH BERDASARKAN ACADEMIC BURNOUT SISWA PADA KONSEP FLUIDA DINAMIS," 2022.
- [6] M. Putri Masduki, I. Wahyuni, M. H., "Peminatan Keselamatan dan Kesehatan Kerja Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Jl Soedarto, dan B. H. Keselamatan dan Kesehatan Kerja Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Jl Soedarto, "HUBUNGAN ANTARA KARAKTERISTIK DEMOGRAFI PEKERJA, BEBAN KERJA MENTAL, DAN GAYA KEPEMIMPINAN TERHADAP BURNOUT PADA STAFF ADMINISTRASI FKM UNDIP," *J. Undip*, vol. 9, no. 6, 2021.
- [7] A. Hartoyo and A. Basith, "PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP STRES KERJA PADA GURU SEKOLAH DASAR".
- [8] F. Widya Putra, "Burnout Pada Guru Sekolah Dasar Fullday : Menguji Peranan Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial," *J. Psikol. Islam*, vol. Vol 04 No 01, Jun. 2021.
- [9] L. Mahardina and I. Setyawan, "HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL PASANGAN DENGAN KETERIKATAN KERJA PADA GURU SMAN DI JAKARTA BARAT," *J. EMPATI*, vol. 9, no. 4, pp. 300–305, Oct. 2020, doi: 10.14710/empati.2020.28954.

Referensi

- [10] N. L. P. A. Redityani and L. K. P. A. Susilawati, "Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial terhadap Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana," *J. Psikol. Udayana*, vol. 8, no. 1, p. 86, Apr. 2021, doi: 10.24843/JPU.2021.v08.i01.p09.
- [11] Mirna Wahyu Agustina and Germino Wahyu Broto, "RESILIENSI GURU PAUD HONORER," *Happiness J. Psychol. Islam. Sci.*, vol. 3, no. 1, pp. 40–39, Sep. 2022, doi: 10.30762/happiness.v3i1.351.
- [12] D. A. Nafiati and N. Hendaryati, "Resiliensi Guru Pembentuk Profesionalisme Guru," vol. 2, no. 01, 2024.
- [13] A. W. Irawan, B. A. Habsy, M. Lestari, N. F. Aras, and D. Sona, "Mengapa Anak Muda Mau Menjadi Guru ? Analisis Resiliensi pada Guru di Samarinda," *J. Studi Guru Dan Pembelajaran*, vol. 4, no. 3, pp. 675–683, Dec. 2021, doi: 10.30605/jsgp.4.3.2021.1365.
- [14] Badan Pusat Statistik Kabupaten Sidoarjo, "Jumlah Sekolah, Guru, dan Murid Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Bawah Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Menurut Kecamatan di Kabupaten Sidoarjo, 2023/2024," Jumlah Sekolah, Guru, dan Murid Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) di Bawah Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Menurut Kecamatan di Kabupaten Sidoarjo, 2023/2024. [Online]. Available: <https://sidoarjokab.bps.go.id/id/statistics-table/3/TVU5MFYwMVlaMFJ4ZW5obWJGZHNVMjFpVUhoMlp6MDkjMw%3D%3D/jumlah-sekolah--guru--dan-murid-sekolah-menengah-kejuruan--smk--di-bawah-kementerian-pendidikan--kebudayaan--riset--dan-teknologi-menurut-kecamatan-di-kabupaten-sidoarjo--2023-2024.html>
- [15] Maslach, C., Jackson SE., Leiter MP, "Maslach Burnout Inventory." consulting psychologist press, 1996.
- [16] Zimet dan Farley, "skala multidimensional dukungan sosial." 1988.
- [17] Connor, K. M., & Davidson, J. R. T., "The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC)." 2003.

Referensi

- [18] C. Maslach, "Job Burnout: New Directions in Research and Intervention," *Curr. Dir. Psychol. Sci.*, vol. 12, no. 5, pp. 189–192, Oct. 2003, doi: 10.1111/1467-8721.01258.
- [19] S. Cohen and T. A. Wills, "Stress, social support, and the buffering hypothesis," *Psychol. Bull.*, vol. 98, no. 2, pp. 310–357, Sep. 1985, doi: 10.1037/0033-2909.98.2.310.
- [20] Bakker, A. B., "Burnout and work engagement: The role of personal resources," *J. Manag. Psychol.*, vol. 16(5), pp. 299–316, 2001.
- [21] R. Adawiyah and J. B. Blikololong, "HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN BURNOUT PADA KARYAWAN RUMAH SAKIT," *J. Psikol.*, vol. 11, no. 2, pp. 190–199, 2018, doi: 10.35760/psi.2018.v11i2.2264.
- [22] E. D. P. Hidayat and Y. T. Harsono, "Hubungan antara Dukungan Sosial dan Burnout pada Mahasiswa Program Kewirausahaan Mahasiswa Indonesia (PKMI)," *Flourishing J.*, vol. 2, no. 4, pp. 215–228, Sep. 2022, doi: 10.17977/um070v2i42022p215-228.
- [23] M. M. Tugade and B. L. Fredrickson, "Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences," *J. Pers. Soc. Psychol.*, vol. 86, no. 2, pp. 320–333, Feb. 2004, doi: 10.1037/0022-3514.86.2.320.
- [24] Reivich, K., & Shatté, A., *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles.*, Broadway Books. 2002.
- [25] P. Tjhin, R. Wahab, and E. Istriana, "RESILIENSI DAN BURNOUT AKADEMIK PADA MAHASISWA KEDOKTERAN DI MASA PANDEMI: PENELITIAN CROSS-SECTIONAL," *J. Akta Trimedika*, vol. 2, no. 1, pp. 546–559, Jan. 2025, doi: 10.25105/aktatrimedika.v2i1.21723.

