

Hubungan antara Dukungan Sosial dan Resiliensi terhadap Burnout Pada Guru SMK

Citra Cornelius¹⁾, Widyastuti²⁾

Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia
Email : wiwid@umsida.ac.id

Abstract. : This study aims to determine the relationship between social support and resilience to burnout in Vocational High School teachers in Sidoarjo. This study used a correlational quantitative method involving 129 vocational school teachers in Sidoarjo as samples. The results showed that there was a weak positive relationship between social support and burnout, meaning that the higher the social support, the lower the burnout level. However, no significant relationship was found between resilience and burnout. This study concluded that social support plays an important role in reducing the risk of burnout in vocational teachers, while resilience did not show a significant effect. This study suggests further research with a larger and more diverse sample and considering other factors that may affect burnout.

Keywords - Social Support, Resilience, Burnout, Vocational Teachers

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi terhadap burnout pada guru Sekolah Menengah Kejuruan di Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan melibatkan 129 guru SMK di Sidoarjo sebagai sampel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang lemah antara dukungan sosial dan burnout, artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah tingkat burnout. Namun, tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara resiliensi dan burnout. Penelitian ini menyimpulkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam mengurangi risiko burnout pada guru SMK, sementara resiliensi tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Penelitian ini menyarankan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan beragam serta mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi burnout.

Kata Kunci - Dukungan Sosial, Resiliensi, Burnout, Guru SMK

I. PENDAHULUAN

Guru merupakan orang yang bertatap muka langsung dengan siswa-siswi disekolah, adanya sistem pembelajaran sehingga membuat para guru memiliki tugas sebagai perencana serta pencipta pembelajaran yang berfungsi sebagai manifestasi atau bahkan keduanya. Guru juga mempunyai peran yang beraneka ragam yang terlaksana dalam bentuk berupa pengabdian. Tugas atau peran guru ini meliputi berbagai bidang seperti: sektor profesi, sektor kemanusiaan, dan sektor masyarakat. Mendidik, mengajar, dan melatih merupakan tanggung jawab guru sebagai profesi, di mana mengajar berarti menyebarluaskan dan meningkatkan nilai-nilai dalam kehidupan skill-skill siswanya, sedangkan dalam bidang kemanusiaan tugas guru dengan menarik simpati siswanya di sekolah dengan menjadikan dirinya sebagai orang tua kedua di sekolah. Bidang kemasyarakatan guru wajib menempatkan dirinya sebagai orang yang lebih terhormat dalam lingkungan Masyarakat. [1]

Guru dalam menyelesaikan setiap tugas-tugasnya juga memiliki tantangan yaitu tingkat pekerjaan yang tinggi serta berbagai tantangan yang dihadapi dalam menyelesaikan setiap tugas-tugasnya, contoh tugas yang terlalu banyak ataupun volume kerja melebihi batas yang dimiliki seorang guru ialah melaksanakan proses kegiatan belajar yang berlangsung dari pagi hingga sore hari, lamanya jumlah jam pembelajaran dalam mengajar serta banyaknya tugas yang harus dikerjakan, dan adanya pendekatan Kurikulum Merdeka yang mengakibatkan tekanan bagi guru karena guru perlu menyelaraskan materi pembelajaran, membuat kurikulum baru, dan menyesuaikan gaya mengajar sehingga guru merasa kelelahan yang disebabkan oleh tekanan dari pekerjaan yang tidak ada habisnya. Selain itu seorang guru juga memiliki kewajiban lain dalam bentuk kegiatan yang berlangsung baik di dalam rumah maupun di luar rumah. Hal ini bisa memicu timbulnya ketegangan yang muncul akibat peran yang diemban oleh guru, misalnya konflik yang muncul di antara guru-guru, staf administrasi, dan pihak pengelola sekolah, orang tua siswa, serta pihak yang membuat kebijakan Pendidikan, yang dalam hal ini guru juga menghadapi tantangan tuntutan yang cukup berat. Selain hal-hal di atas, guru juga harus menangani masalah reputasi sekolah yang wajib dan pencapaian nilai siswa saat ujian (Cui, Chao, Han, Zhang, Ren, & Shi, 2018). Guru akan mengalami dampak buruk karena banyaknya tugas dan tanggung jawab yang harus mereka selesaikan. Mereka berisiko mengalami masalah psikologis dan tertekan jika mereka tidak dapat memenuhi tuntutan tersebut. Penelitian sebelumnya yang disajikan oleh Sabanci menggambarkan bahwa pekerjaan guru menyebabkan stress mengingat posisi dan tanggung jawab yang harus dijalankannya yang berkaitan dengan asosiasi di antara individu. Seseorang dapat kelelahan karena khawatir atau gelisah, tidak mampu fokus dalam

aktivitas, merasa tertekan, tidak logis, dan tidak bahagia dengan pekerjaan mereka. Penelitian oleh Shaheen, juga menunjukkan bahwa profesi guru adalah salah satu yang paling berpotensi menyebabkan stres. Mengajar dianggap sebagai profesi yang sangat melelahkan secara emosional, karena guru harus memenuhi berbagai tuntutan dari siswa, orang tua, dan administrasi sekolah. Dalam kondisi kerja yang menantang, guru berinteraksi dengan siswa, kolega, dan orang tua. Oleh karena itu, guru lebih rentan terhadap *burnout*. [2]

Sebuah penelitian oleh Rahmi, I., dan Nio, S. R. menemukan bahwa guru sekolah mengalami kelelahan sedang dalam setiap aspek. Namun, pada aspek depersonalisasi, kelelahan dikategorikan tinggi pada 80%. Ini mungkin karena aspek ini terkait dengan kehilangan diri sendiri karena pekerjaan dan orang lain [3]. Studi lain oleh Hutabarat, U. A. H., dan Brahmana, K. M. B. menemukan bahwa guru mengalami kelelahan, dengan persentase bahwa Sebanyak 10 guru (17%) termasuk dalam kategori rendah, 38 guru (63%) berada dalam kategori sedang, dan 12 guru (20%) tergolong dalam kategori tinggi. Dengan hasil tertinggi pada aspek pencapaian pribadi, atau rendahnya penghargaan diri. Habibah, S. melakukan penelitian tambahan yang menunjukkan tingkat kelelahan guru rata-rata 35,83%. Hasil analisis data menunjukkan bahwa guru merasa tidak mampu untuk bersantai saat bekerja mencapai 39,31%, di samping itu, mereka mengalami kelelahan fisik saat bekerja sebesar 36,08%, merasa terjebak dalam keadaan lelah secara emosional saat bekerja sebesar 32,15%, merasa tidak berdaya saat bekerja sebesar 34%, dan merasa lelah dan tidak bersemangat saat bekerja sebesar 35,83%. Tidak peduli dengan pekerjaannya sebesar 37,79%, mengalami perasaan terperangkap dalam pekerjaan dengan persentase 32,38%, mudah marah saat bekerja 36,54%, mudah tersinggung secara cepat sebesar 35,77%, memiliki pandangan yang kurang baik terhadap individu lain dalam pekerjaannya sebesar 37,46%, merasa mengalami ketidakmampuan dalam pekerjaannya sebesar 36,46%, menganggap sepele apa yang ingin dicapainya sebesar 36,36%, dan merasa tidak memiliki keyakinan pada diri sendiri sebesar 35,00%. [4]

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti dengan menyebarkan kuisioner melalui google form dan kuisioner pada 15 Guru SMK di wilayah Sidoarjo, diperoleh hasil bahwa sebanyak 3 orang merasa kurang mampu dan lelah secara fisik dan emosional, 6 orang merasa terkuras energi ketika mengajar, 1 orang merasa tidak optimis terhadap kemampuannya, 3 orang merasa kurang puas terhadap kemampuannya dalam mengajar disekolah, 5 orang merasa kurang optimal dalam mengajar sesuai jadwal, 5 orang merasa performa menurun ketika bekerja, kesimpulan yang didapatkan dari survey awal terdapat permasalahan Burnout pada pada Guru di Sidoarjo hal ini sesuai dengan karakteristik yang diungkapkan oleh Maslach terhadap aspek ciri-ciri Burnout.

Burnout, didefinisikan oleh Maslach dan Leiter adalah paparan terhadap stres kerja yang berkepanjangan. Ini berdampak buruk pada pekerja, organisasi, dan pengguna layanan. Di mana situasi ini dapat mengakibatkan ketidakmampuan dalam mencapai standar kerja yang diharapkan, penurunan kualitas hasil kerja, kurangnya ketelitian, semangat yang rendah, serta kesulitan dalam memecahkan masalah. Biasanya, keadaan ini dipicu oleh stres yang berlebihan akibat beban kerja yang tinggi, yang menyebabkan kurangnya fokus, sering merasa lelah, dan ketidaknyamanan. Tentu saja, hal ini akan berdampak buruk pada kinerja karyawan, orang-orang di sekitar mereka, dan perusahaan. Karyawan mungkin merasa bahwa waktu mereka hanya dihabiskan untuk memenuhi tuntutan pekerjaan, sehingga mengabaikan waktu untuk hal-hal lain. [2]

Maslach mengatakan bahwa *burnout* adalah gejala psikologis yang terdiri dari tiga komponen: kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya pencapaian pribadi. Orang-orang mengalami kelelahan emosional, yang juga dikenal sebagai Burnout. perilaku ini ditunjukkan dengan mereka tidak memiliki kekuatan yang diperlukan untuk menghadapi hari berikutnya, mudah lelah dalam melakukan aktivitas meskipun sudah cukup istirahat , kehilangan motivasi, cemas dan tertekan karena merasa tidak mampu mengelola tuntutan pekerjaan yang terus menerus. Kelelahan emosional adalah faktor utama yang menentukan kualitas kelelahan. Sinis, juga dikenal sebagai depersonalization, adalah sikap negatif atau sinis terhadap orang lain, terutama rekan kerja atau klien. dimana hal ini menggambarkan "pembatasan emosi" individu mulai memandang orang lain bukan sebagai individu yang berharga. perilaku ini ditunjukkan dengan berbicara atau berpikir dengan cara yang merendahkan tentang rekan kerja, menarik diri dari interaksi sosial dan merasa tidak peduli terhadap orang lain di tempat kerja, Perasaan empati atau perhatian terhadap orang lain berkurang secara signifikan. Selanjutnya adalah penghargaan terhadap diri sendiri yang rendah dimana mereka akan merasa terbebani karena merasa diri mereka "gagal" dan memiliki kecenderungan untuk memberikan evaluasi negatif terhadap diri mereka sendiri. Individu menganggap semua tugas sebagai beban yang berlebihan karena pesimis tentang kemampuan mereka dalam bekerja. hal ini ditunjukkan dengan merasa usahanya tidak membawa hasil yang signifikan atau bermanfaat, kurangnya percaya diri dalam melaksanakan tugas atau pekerjaan, menghindari tugas atau tantangan karena khawatir gagal atau tidak dapat mencapainya. [5]

Maslach, Schaufeli, dan Leither berpendapat bahwa terdapat dua faktor yang mengakibatkan burnout, faktor tersebut yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal termasuk demografi, sikap kerja, dan karakteristik kepribadian atau personality. Karakteristik kepribadian dan sikap kerja, atau cara seseorang melihat pekerjaannya, adalah bagian dari karakteristik demografi seseorang. Karakteristik demografi ini mencakup Aspek-aspek yang meliputi usia, jenis kelamin, status pernikahan, tingkat pendidikan, dan periode kerja, Faktor Eksternal terdiri dari karakteristik pekerjaan, pekerjaan, dan organisasi. Karakteristik pekerjaan mengacu pada sifat pekerjaan, seperti

apakah pekerjaan itu berat atau tidak. Karakteristik jabatan mengacu pada peran dan tanggung jawab yang terkait dengan pekerjaan tersebut. Karakteristik organisasi juga mengacu pada budaya tempat kerja, lingkungan sosial, dan gaya kepemimpinan atasan. Pada faktor eksternal, individu membutuhkan dukungan dari individu lain saat menghadapi peristiwa yang menekan di lingkungan sosial untuk meredakan stress serta untuk menjaga kesehatan mental, karyawan harus mendapatkan dukungan sosial yang cukup. Namun, jika mereka hanya menerima sedikit atau bahkan tidak ada dukungan sosial dalam situasi tertekan, mereka akan mengalami stres dan akhirnya burnout. [6]

Salah satu faktor yang dapat membantu mencegah atau mengurangi burnout adalah dukungan sosial. Sarafino & Smith berpendapat bahwa dukungan sosial adalah berbagai jenis bantuan yang tersedia dari orang lain ketika dibutuhkan [3]. Orang-orang terdekat sangat penting untuk hadir di masa-masa sulit mereka dapat membantu orang yang sedang mengalami masa sulit dengan memberikan dukungan fisik dan non-fisik. Dukungan sosial yang diterima individu dapat datang dalam berbagai bentuk, seperti dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penghargaan. Dukungan emosional melibatkan ekspresi rasa empati dan perhatian terhadap individu sehingga mereka merasa nyaman, dicintai, dan diperhatikan. Jenis dukungan sosial ini dapat meningkatkan kepercayaan diri, keyakinan diri, rasa dihargai, dan kemampuan untuk membangun hubungan yang baik dengan Dogan, Laçin, dan Tatal mengatakan bahwa dukungan sosial termasuk pengambilan keputusan yang baik, dorongan informasi, dan motivasi [7]

Penelitian yang dilakukan oleh Harnany, L., & Putra, F. W. menemukan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap burnout pada subjek guru. Dukungan sosial yang diterima guru membentuk keyakinan diri akan kemampuannya mengatasi masalah sehingga membuat rendahnya kemungkinan terjadinya Burnout Pada Guru. hal ini membuktikan bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi yang signifikan terhadap terjadinya burnout pada guru, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka semakin rendah burnout yang dialami [8]. Sebuah penelitian tambahan yang dilakukan oleh Mahardina, L., dan Setyawan, I. menemukan bahwa dukungan sosial pasangan untuk guru-guru di SMA Negeri di Jakarta Barat tergolong dalam kategori yang sangat baik dengan persentase sebesar 68,9%, dan kategori sebesar 31,1%. Ini menunjukkan bahwa guru-guru di SMA Negeri di Jakarta Barat telah menunjukkan kedekatan dan kepedulian yang luar biasa terhadap pasangan mereka. Selain itu, dukungan sosial pasangan bermanfaat karena pasangan menerima dan mendukung mereka dalam hal pekerjaan, termasuk menyelesaikan tugas yang kadang-kadang mengharuskan tugas dibawa pulang yang mengakibatkan dapat mengganggu waktu bersama pasangan. Namun, hal ini justru membuat para guru di SMA Negeri Jakarta Barat merasa bersemangat, bahagia, dan optimis dalam menyelesaikan tugas-tugas mereka. [9]

Salah satu faktor internal yang mempengaruhi burnout adalah resiliensi. Resiliensi adalah keterampilan individu dalam mengatasi situasi serta mengatasi pengalaman yang tidak menyenangkan, menurut Garrosa & Moreno-jiménez [10] . Grotberg menyebutkan tiga bagian komponen resiliensi, yang pertama adalah dukungan sosial yang diberikan oleh orang-orang di lingkungan sekitar mereka, yang dapat mereka anggap sebagai sumber "I Have". Kedua mencakup kekuatan dari dalam pribadi yang berasal dari perasaan, sikap, dan keyakinan pribadi. Kekuatan ini dapat mempengaruhi bagaimana seseorang menilai dirinya sendiri, empati, kepedulian, dan cintanya kepada orang lain, bangga, tanggung jawab, dan penerimaan konsekuensi dari apa yang mereka lakukan. Komponen ketiga dari resiliensi adalah evaluasi kemampuan diri untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Komponen ini disebut sebagai "I Can". Bagaimana kemampuan seseorang dalam rangka berkomunikasi, menyelesaikan isu, serta mengelola perasaan, emosi, serta nafsu, mengevaluasi karakteristik temperamen diri dan orang lain, dan membangun keterkaitan yang penuh kepercayaan [11]

Penelitian oleh Nafiaty, D. A. N., dan Hendaryati, N. menemukan bahwa gagasan resiliensi dapat menumbuhkan keyakinan para guru bahwa mereka adalah orang yang bertanggung jawab untuk mengelola masalah dan stres yang sulit. Penelitian ini juga menekankan pentingnya mempertahankan motivasi, komitmen, dan fokus selama proses pembelajaran. Resiliensi sebagai titik balik dari situasi sulit berkaitan dengan komitmen, keberhasilan, dan keinginan untuk mencerdaskan siswa [12]. Penelitian tambahan oleh Irawan, AW, Habsy, BA, dan DKK menemukan bahwa nilai spiritual, keunggulan, dan penghargaan diri mempengaruhi resiliensi guru. Di samping itu, kepercayaan guru guna menjaga keberlangsungan dalam situasi yang kompleks didasarkan pada proses menafsirkan realitas yang ada dan dirinya sendiri. Aspek budaya, dukungan dari kolega dan keluarga, serta peristiwa yang telah terjadi sebelumnya juga mempengaruhi hal ini [13]

penelitian yang akan dilakukan mengenai hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi terhadap burnout pada guru. Penelitian terkait hampir sama dengan Pengaruh Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial terhadap Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana oleh Redityani dan Susilawati dimana penelitian ini menyimpulkan Dalam konteks mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, resiliensi dan dukungan sosial berperan penting dalam mempengaruhi tingkat burnout. Keduanya berkontribusi terhadap fenomena burnout yang dialami oleh mahasiswa. Tingkat burnout di kalangan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tergolong rendah. Penelitian ini memiliki beberapa batasan, termasuk fokus yang terbatas pada mahasiswa dari fakultas tersebut, sehingga hasilnya tidak mencakup variasi dari mahasiswa fakultas lain. Peneliti di masa mendatang disarankan untuk melibatkan populasi yang lebih luas dalam penelitian serupa. Kesamaan penelitian yang dilakukan Redityani dan

Susilawati dengan penelitian yang peneliti lakukan adalah sama-sama menjelaskan dukungan sosial dan resiliensi sebagai variabel independen, serta burnout sebagai variabel variabel dependen, sedangkan perbedaannya yaitu terdapat pada subjek dimana Redityani dan Susilawati menggunakan subjek mahasiswa fakultas kedokteran universitas udayana, sedangkan peneliti menggunakan subjek guru. [10]

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial yang tinggi dapat mencegah terjadinya burnout dengan adanya dukungan yang cukup, individu merasa lebih dihargai, didengar, dan diberi bantuan saat menghadapi tekanan. hal ini dapat membantu mengurangi perasaan cemas yang dapat berkontribusi pada perkembangan burnout. Begitupun sebaliknya jika dukungan sosial rendah maka dapat meningkatkan risiko burnout, sebab tanpa adanya dukungan yang cukup, individu merasa lebih terbebani dan tidak memiliki sumber daya untuk mengatasi tekanan yang ada. Resiliensi yang tinggi juga dapat mengurangi resiko burnout karena individu cenderung lebih mampu mengatasi stres. Selain itu juga lebih fleksibel dalam menghadapi tantangan dan lebih cepat pulih dari burnout. Begitupun sebaliknya jika resiliensi rendah membuat individu lebih rentan terhadap burnout karena mereka kesulitan menghadapi dan mengatasi tekanan atau stres secara efektif. Dukungan sosial, resiliensi, dan burnout saling berhubungan dalam membentuk kesejahteraan psikologis seseorang. Dukungan sosial yang kuat dapat meningkatkan resiliensi dan membantu individu menghindari atau mengurangi burnout. Sebaliknya, resiliensi yang tinggi membantu individu mengelola stres dan mencegah burnout. adanya dukungan sosial yang memadai dan resiliensi yang baik, seseorang dapat menghadapi tantangan hidup dengan lebih efektif, menjaga kesehatan mental, dan mengurangi risiko burnout.

Berdasarkan penjelasan diatas maka peneliti akhirnya tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui apakah resiliensi dan dukungan sosial memiliki hubungan terhadap burnout. Oleh karena itu, hipotesis utama penelitian ini adalah bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi terhadap burnout pada guru Sekolah Menengah Kejuruan di Sidoarjo. Penelitian ini kemudian mengatakan hipotesis ini dengan bahwa terdapat hubungan korelasi negatif antara dukungan sosial dan resiliensi terhadap Burnout pada Guru SMK.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan Metode kuantitatif korelasional. Penelitian ini terdiri dari tiga variabel, yaitu variabel independen (X) yaitu Dukungan Sosial dan Resiliensi, serta variabel dependen (Y) yaitu Burnout. Populasi pada penelitian ini adalah guru SMK di Sidoarjo sejumlah 1.969 [14]. sampel yang didapat dalam penelitian ini sejumlah 294 yang berdasarkan tabel Issac dan Michael dengan taraf signifikansi 5%. Peneliti menggunakan Teknik Non Probability Sampling yaitu purposive sampling dengan syarat a.) Guru aktif SMK; b.) masa kerja minimal 1,5 tahun

Penelitian ini menggunakan skala psikologi dalam pengumpulan data untuk mengidentifikasi hubungan antara dukungan sosial dan resiliensi dengan burnout. Burnout diukur menggunakan adopsi dari skala yang disusun oleh Maslach & Jackson (1981) yaitu Maslach Burnout Inventory (MBI) untuk mengidentifikasi perilaku burnout pada Guru dengan 21 butir pertanyaan [15]. Dukungan Sosial diukur menggunakan adopsi dari skala yang disusun oleh Dahlem, Zimet, & Farley, (1988) yaitu Revised Multidimensional Scale of Perceived Social Support (R-MSPSS) untuk mengidentifikasi tingkat dukungan sosial pada Guru dengan 16 butir pertanyaan, [16] dan Resiliensi diukur menggunakan adopsi dari skala yang disusun oleh Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003) yaitu Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC) untuk mengidentifikasi cara individu dalam mengatasi perubahan atau tantangan pada Guru dengan 24 butir pertanyaan [17]. Penyusunan skala Burnout, Dukungan sosial, dan Resiliensi disusun dengan menggunakan metode penyusunan dalam skala Likert.

Teknik analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menggali dan memahami sejauh mana hubungan antara variabel-variabel tersebut dapat mempengaruhi tingkat burnout yang dialami oleh guru. Teknik analisis data dilakukan dengan melakukan uji asumsi yaitu uji normalitas, uji linearitas, dan uji multikolinearitas. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis korelasi *Spearman* yang dilakukan untuk mengetahui atau untuk menguji hubungan antara variabel dukungan sosial dan resiliensi terhadap burnout. Uji Hipotesis ini dilakukan dengan bantuan Program JASP versi 18.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Karakteristik Subjek

Berdasarkan hasil pengumpulan data di lapangan, diperoleh total 150 subjek yang berasal dari 5 sekolah. Namun, jumlah subjek ini tidak sesuai dengan target sampel yang telah ditentukan sebelumnya. Hal ini

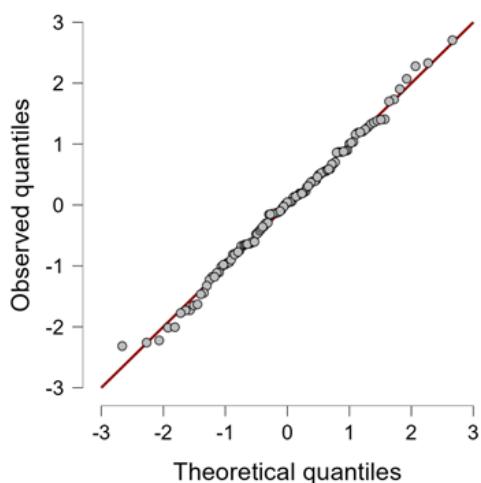
disebabkan oleh kondisi di lapangan yang tidak mendukung, salah satunya karena topik yang dibahas bersifat sensitive, sehingga beberapa sekolah tidak mengizinkan. Meskipun demikian, data yang sesuai dengan karakteristik subjek yang dibutuhkan berhasil dikumpulkan, dengan total 129 subjek yang memiliki masa kerja lebih dari 1,5 tahun.

Uji Asumsi

Uji Asumsi Normalitas yang dilakukan dengan menggunakan analisis *Kolmogrov Smirnov* yang apabila dimana suatu sebaran data dapat dikatakan normal jika hasil $p>0.05$. Pada tabel menunjukkan bahwa variable Burnout berdistribusi normal dengan nilai *Kolmogrov-Smirnov* 0.557 ($p>0.05$) dan nilai statistik 0.070. Data pada variabel dukungan sosial berdistribusi tidak normal dengan nilai *Kolmogrov-Smirnov* 0.027 ($p<0.05$) dengan nilai statistik 0.129. serta pada data variabel resiliensi berdistribusi normal dengan dengan nilai *Kolmogrov-Smirnov* 0.337 ($p>0.05$) dan nilai statistik 0.083.

Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan analisis *Scatter Plot* dimana terlihat pada gambar dibawah ini yang menunjukkan bahwa titik-titik Q-Q plot terlihat cukup dekat dengan garis diagonal, terutama pada bagian tengah. Hal ini menunjukkan bahwa residual terdistribusi cukup normal, meskipun ada sedikit deviasi, yang mengindikasikan bahwa asumsi normalitas residual cukup terpenuhi.

Q-Q Plot Standardized Residuals



Uji multikolinearitas dilakukan dengan menggunakan analisis regresi dengan beberapa syarat aturan, model regresi dianggap baik ketika variabel bebas tidak memiliki korelasi yang tinggi dengan variabel bebas lainnya. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai *VIF* yang ditunjukkan, apabila nilai *VIF* kurang dari 10 (<10) dan nilai *Tolerance* yang lebih besar dari 0,1 ($>0,1$). Hasil uji multikolinearitas menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial dan resiliensi memiliki nilai tolerance sangat tinggi mendekati 1 dan nilai *VIF* sangat rendah mendekati 1. Nilai toleransi yang tinggi dan *VIF* yang rendah menunjukkan tidak terjadi multikolineritas antar variabel dukungan sosial dan resiliensi.

Uji Hipotesis

Dari hasil olah data non parametrik menggunakan analisis korelasi *Spearman*, ditemukan bahwa nilai koefisien hubungan antara dukungan sosial dan *burnout* didapatkan hasil nilai *Spearman rho* sebesar 0.217 dengan nilai p-value sebesar 0.013 yang menunjukkan nilai koefisien positif yang sangat lemah antara kedua variabel tersebut. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial, semakin tinggi tingkat *burnout* atau sedikit banyak diikuti dengan penurunan tingkat *burnout*, meskipun hubungan ini cukup lemah. Nilai p=0.013 ($p<0.05$) maka hipotesis ini diterima.

Dari hasil olah data non parametrik menggunakan analisis korelasi *Spearman*, ditemukan bahwa nilai koefisien hubungan antara resiliensi dan *burnout* didapatkan hasil nilai *Spearman rho* sebesar 0.028 dengan nilai p-value sebesar 0..757 yang menunjukkan nilai koefisien positif yang sangat lemah antara kedua variabel tersebut. Artinya, ketika resiliensi meningkat, *burnout* cenderung sedikit menurun, meskipun hubungan ini sangat lemah. Nilai p=757 ($p>0.05$) maka hipotesis ini ditolak. Nilai p-value = 0.757 menunjukkan bahwa hasil uji korelasi ini tidak signifikan secara statistik. Artinya, hubungan yang ditemukan antara resiliensi dan *burnout* tidak cukup kuat untuk disimpulkan sebagai hubungan yang nyata atau konsisten. Dengan kata lain, kita gagal menolak hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut.

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil olah data non-parametrik menggunakan analisis korelasi Spearman, ditemukan dua hasil yang menarik mengenai hubungan antara dukungan sosial, resiliensi, dan burnout. Dimana variabel dukungan sosial memiliki keterkaitan yang signifikan dengan kondisi burnout serta hipotesis diterima, sedangkan variabel resiliensi dengan burnout tidak memiliki hubungan yang signifikan dan gagal menolak hipotesis nol. Hasil analisis ini akan dibahas lebih lanjut dengan merujuk pada penelitian terdahulu yang relevan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang temuan ini.

Berdasarkan hasil uji korelasi *Spearman*, ditemukan nilai koefisien *Spearman* (ρ) sebesar 0.217 dengan *p-value* sebesar 0.013. Ini menunjukkan adanya hubungan positif yang lemah antara dukungan sosial dan burnout. Meskipun hubungan tersebut positif, pengaruhnya tidak cukup besar, namun cukup signifikan untuk menyarankan adanya keterkaitan antara keduanya. Secara spesifik, hubungan positif yang sangat lemah ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial, sedikit banyak akan diikuti dengan penurunan tingkat burnout. Meski demikian, pengaruh yang ditemukan terbilang kecil, namun dukungan sosial tetap memiliki peranan yang signifikan dalam mengurangi *burnout*.

Menurut pendapat Maslach dukungan sosial memang berfungsi sebagai elemen utama dalam menekan tingkat *burnout*. Dalam hal ini, dukungan sosial memiliki dampak positif terhadap pengurangan stres dan kelelahan emosional yang merupakan komponen utama dari *burnout*. Dukungan sosial memberikan rasa aman, mengurangi tekanan, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis individu, yang pada akhirnya dapat mengurangi gejala *burnout* [18]. Selain itu Cohen & Wills juga mengungkapkan bahwa pengaruh dukungan sosial bisa berbeda-beda tergantung pada jenis dukungan (emosional, instrumental, informasi) dan karakteristik individu yang terlibat. Hal ini dapat menjelaskan mengapa dalam penelitian ini, meskipun ada hubungan positif yang signifikan, koefisinya sangat kecil [19]. Selaras dengan itu Bakker juga menemukan bahwa dukungan sosial dari rekan kerja dan keluarga dapat membantu individu untuk mengatasi stres di tempat kerja, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan tingkat *burnout*. Meskipun dalam penelitian ini hubungan yang ditemukan antara dukungan sosial dan *burnout* terbilang lemah, hasil tersebut masih sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa meskipun ada hubungan, pengaruhnya bisa bervariasi tergantung pada banyak faktor, seperti konteks sosial dan sumber dukungan [20].

Hasil penelitian ini mendukung temuan yang diperoleh dari penelitian yang dilakukan oleh Adawiyah, R., & Blikololong, J. B. yang menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan *burnout* dimana Semakin besar dukungan sosial yang diperoleh oleh individu, dengan demikian, semakin sedikit tingkat *burnout* yang mereka alami. Dengan kata lain, semakin sedikit dukungan sosial yang diperoleh, semakin besar kemungkinan individu mengalami *burnout*. Temuan ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial memainkan peran penting dalam melindungi karyawan dari *burnout*. Adanya dukungan sosial dapat memfasilitasi karyawan dalam mengatasi tekanan kerja, serta berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental mereka, dan merasa lebih dihargai dan didukung oleh organisasi [21]. Hasil penelitian lain yang mendukung juga dilakukan oleh Hidayat, E. D. P., & Harsono, Y. T. yang didapatkan hasil bahwa hubungan antara dukungan sosial dan *burnout* tidak terlalu kuat. Hal ini menunjukkan bahwa faktor-faktor lain, seperti kepribadian, motivasi, dan manajemen waktu, juga dapat mempengaruhi tingkat *burnout* pada mahasiswa. Meskipun demikian dukungan sosial berperan penting dalam menjaga kesehatan mental mereka dari risiko *burnout* dengan membangun jaringan dukungan yang kuat [22].

Hasil uji korelasi Spearman untuk hubungan antara resiliensi dan *burnout* menunjukkan nilai koefisien Spearman (ρ) sebesar 0.028 dengan *p-value* sebesar 0.757. Nilai *p-value* yang sangat tinggi (lebih besar dari 0.05) menunjukkan bahwa hubungan ini tidak signifikan secara statistik. Artinya, hubungan antara resiliensi dan *burnout* dalam data ini sangat lemah dan tidak cukup kuat untuk dianggap sebagai hubungan yang nyata. Temuan ini mengindikasikan bahwa resiliensi, meskipun sering dikaitkan dengan kemampuan individu untuk mengatasi stres dan tantangan, tidak menunjukkan pengaruh yang cukup krusial untuk penurunan *burnout* pada sampel subjek yang terlibat dalam penelitian ini. Hal ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti konteks yang berbeda atau karakteristik individu yang bervariasi dalam cara mereka mengelola stres dan *burnout*. Meskipun demikian resiliensi biasanya dianggap sebagai faktor pelindung terhadap *burnout*.

Menurut pendapat Tugade & Fredrickson menyatakan bahwa individu yang lebih resilien cenderung memiliki strategi coping yang lebih baik, yang memungkinkan mereka untuk mengatasi stres tanpa mengembangkan *burnout*. Namun, studi mereka juga menunjukkan bahwa peran resiliensi mungkin lebih efektif dalam jangka panjang dan tidak selalu langsung terkait dengan tingkat *burnout* dalam jangka pendek [23]. Selain itu pendapat Reivich & Shatté dalam penelitian mereka menunjukkan bahwa resiliensi dapat membantu individu untuk beradaptasi dengan stresor dan mengurangi tingkat *burnout* dengan memberikan individu keterampilan untuk mengelola tekanan secara lebih efektif. Namun, meskipun resiliensi berperan,

efeknya bisa sangat bergantung pada tingkat individu dalam mengatasi tantangan, serta sumber daya sosial yang mereka miliki. [24]

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh P. Tjhin, R. Wahab, and E. Istriana, dimana temuan penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara resiliensi dengan burnout, artinya individu dengan tingkat resiliensi tinggi tidak serta merta memiliki tingkat burnout yang lebih rendah, dan sebaliknya. Temuan ini menunjukkan bahwa resiliensi bukanlah satu-satunya faktor yang memengaruhi tingkat burnout. Faktor-faktor lain, seperti dukungan sosial, strategi coping, juga perlu dipertimbangkan. [25]

Penelitian ini memiliki keterbatasan diantaranya, yaitu 1) Jumlah sampel yang sedikit atau tidak sesuai target serta pengambilan sampel dengan beberapa kriteria mengakibatkan data yang didapat kurang beragam. 2) faktor-faktor lain diluar dukungan sosial dan resiliensi, seperti beban kerja atau konflik peran, mungkin juga berperan dalam mempengaruhi tingkat burnout guru, tetapi tidak dieksplorasi dalam penelitian ini. 3) validitas penelitian ini mungkin terbatas karena dilakukan dalam konteks sekolah SMK di Sidoarjo, yang mungkin tidak mencerminkan kondisi di sekolah lain atau di daerah lain. 4) penelitian ini tidak mempertimbangkan faktor-faktor demografis atau karakteristik individu lainnya, seperti masa kerja, pengalaman mengajar, jenis kelamin, usia yang mungkin mempengaruhi hubungan antar variabel-variabel yang diteliti.

VII. SIMPULAN

Walaupun hubungan antara dukungan sosial dan burnout terbilang lemah, namun hasil yang signifikan secara statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang kecil dari dukungan sosial terhadap tingkat *burnout* yang mungkin dialami, yang dapat digunakan sebagai dasar untuk intervensi yang lebih lanjut. Sedangkan resiliensi dan burnout tidak ada bukti yang cukup kuat untuk mendukung hubungan antara resiliensi dan *burnout*, sehingga variabel lain atau faktor tambahan mungkin lebih berperan dalam mempengaruhi tingkat burnout.

Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah menambah jumlah sampel agar lebih beragam. Selain itu juga dapat menambahkan variabel-variabel ini akan memberikan gambaran yang lebih komprehensif dan menyeluruh mengenai faktor-faktor yang berkontribusi pada *burnout*. Penelitian berbagai tipe sekolah dan daerah yang berbeda akan memberikan gambaran yang lebih representatif mengenai fenomena yang diteliti. Hal ini akan membantu memahami apakah faktor-faktor yang ditemukan berlaku secara umum atau hanya terbatas pada konteks yang sangat spesifik. Selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan faktor-faktor demografis dan karakteristik individu, seperti masa kerja, pengalaman mengajar, jenis kelamin, usia yang mungkin mempengaruhi hubungan antar variabel yang diteliti.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada pihak sekolah dan guru-guru SMK di Sidoarjo yang telah bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini. Terima kasih juga kepada pihak Humas Sekolah yang telah memberikan izin serta memfasilitasi proses pengumpulan data.

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, “Kejemuhan 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 Hutabolang 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.
- [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. Nafiqah and N. Hendarwati, "Resiliensi Guru Pembentuk Profesionalisme Guru," vol. 2, no. 01, 2024.
- [13] A. W. Irawan, B. A. Habisy, 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/TVU5MFYwMVlaMFJ4ZW5obWJGZHNVMjFpVUh0Mlp6MDkjMw%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.
- [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. Tjin, 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.