

# HUBUNGAN STRATEGI KOPING, DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DAN KECERDASAN EMOSI DENGAN BURNOUT PADA GURU

**Muhammad Adha Alfarisi, Wiwien Dinar Pratisti**  
**Program Pendidikan Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi**  
**Universitas Muhammadiyah Surakarta**

## ABSTRAK

Guru merupakan salah satu profesi yang rentan terhadap burnout berdasarkan fakta pada banyak penelitian. Penyebab burnout secara umum berasal dari 2 hal yakni internal individu dan eksternal individu. Adanya kecenderungan guru mengalami burnout karena berbagai faktor seperti aktivitas mengajar yang monoton, beban administratif, masalah di lingkungan kerja dan di rumah serta berbagai gejolak emosi dalam menjalani profesinya. Guru sebagai individu membutuhkan strategi koping serta pengendalian emosi yang tepat untuk mengatasi persoalan tersebut, peran keluarga juga tidak kalah penting karena mereka merupakan rumah tempat kembali guru sebagai seorang individu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hipotesis H1 : hubungan antara strategi koping (X1), dukungan sosial keluarga (X2) dan kecerdasan emosi (X3) dengan burnout (Y), H2 : hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan burnout, H3 : hubungan antara kecerdasan emosi dengan burnout, H4 : hubungan antara strategi koping dengan burnout. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan teknik simple random sampling dengan jumlah populasi subjek sebanyak 4624 dan sampel sebanyak 291 orang guru SD/MI di Sukoharjo. Pengumpulan data menggunakan skala strategi koping, dukungan sosial keluarga, kecerdasan emosi dan burnout. Analisis data menggunakan teknik analisis regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjuk bahwa (1) Strategi Koping (X1) memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap Burnout (Y) dengan nilai signifikan t sebesar  $0,000 < 0,05$ , (2) dukungan sosial keluarga (X2) memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap Burnout (Y) dengan nilai signifikan t sebesar  $0,001 < 0,05$ , (3) kecerdasan emosi (X3) memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap Burn-out (Y) dengan nilai signifikan t sebesar  $0,035 < 0,05$  dan (4) Strategi Koping (X1), Dukungan Sosial Keluarga (X2) dan Kecerdasan Emosi (X3) secara simultan memiliki hubungan dengan Burnout (Y) dengan nilai signifikan F sebesar  $0,000 < 0,05$ . Nilai  $R^2$  sebesar 0,268, artinya sebanyak 26,8% variabel Burnout (Y) dipengaruhi oleh strategi koping (X2), dukungan sosial keluarga (X2) dan kecerdasan emosi (X2) serta sisanya sebanyak 73,2% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

**Kata kunci:** burnout, dukungan sosial keluarga, kecerdasan emosional, strategi koping, *guru*.

## ABSTRACT

Teaching is a profession that is vulnerable to burnout based on the facts in many studies. The causes of burnout generally come from two things, namely internal individuals and external individuals. There is a tendency for teachers to experience burnout due to various factors such as monotonous teaching activities, administrative burdens, problems in the work environment and at home as well as various emotional turmoil in carrying out their profession. Teachers as individuals need appropriate coping strategies and emotional control to overcome these problems. The role of the family is also no less important because they are the home to which the teacher as an

individual returns. The purpose of this research is to determine Hypothesis H1: the relationship between coping strategies (X1), family social support (X2) and emotional intelligence (X3) with burnout (Y), H2: the relationship between family social support and burnout, H3: the relationship between emotional intelligence and burnout, H4: relationship between coping strategies and burnout. This research is a quantitative research using a simple random sampling technique with a subject population of 4624 and a sample of 291 Sukoharjo teachers. Data collection used a scale of coping strategies, family social support, emotional intelligence and burnout. Data analysis uses multiple linear regression analysis techniques. The research results show that (1) Coping Strategy (X1) has a significant negative relationship with Burnout (Y) with a significant t value of  $0.000 < 0.05$ , (2) family social support (X2) has a significant negative relationship with Burnout (Y) with a significant t value of  $0.001 < 0.05$ , (3) emotional intelligence (X3) has a significant negative relationship with Burn-out (Y) with a significant t value of  $0.035 < 0.05$  and (4) Coping Strategy (X1), Family Social Support (X2) and Emotional Intelligence (X3) simultaneously have a relationship with Burnout (Y) with a significant F value of  $0.000 < 0.05$ . The  $R^2$  value is 0.268, meaning that 26.8% of the Burnout variable (Y) is influenced by coping strategies (X2), family social support (X2) and emotional intelligence (X2) and the remaining 73.2% is influenced by other factors.

**Keywords:** burnout, family social support, emotional intelligence, coping strategy, teachers.

## 1. PENDAHULUAN

Globalisasi sebagai sebuah perkembangan zaman menuntut manusia untuk bekerja cepat, kreatif dan profesional, namun searah dengan pembangunan kualitas manusia mereka terus bekerja sehingga tidak luput dari berbagai tekanan kerja (Heinemann & Heinemann, 2017). Depersonalisasi, kelelahan emosional dan rendahnya penghargaan pada diri sendiri merupakan beberapa indikator seseorang mengalami *burnout* dalam pekerjaannya (Maslach, Leiter & Schaufeli, 2009). Semenjak Mei 2019 Badan Kesehatan Dunia (WHO) memandang *burnout* sebagai sebuah fenomena yang sangatlah serius sehingga WHO mengkategorisasikannya sebagai salah satu dari 11 revision of the international classification diseases (ICD-11). Selain *burnout* beberapa persoalan mengenai kesehatan mental yang dimasukkan oleh WHO ke dalam ICD 11 diantaranya: *gaming disorder*, *post traumatic stress disorder* (PTSD), *prolonged grief disorder* dan lain-lain (ICD.WHO.INT). Pekerjaan sebagai guru, menurut Chirico (2016) termasuk pekerjaan yang berisiko tinggi mengalami *burnout*, selain profesi di bidang kesehatan, pekerja sosial, dan pekerjaan yang berhubungan dengan layanan jasa. Menurut Mondy (2010) pekerjaan dengan risiko tinggi mengalami *burnout* salah satunya adalah guru dikarenakan aktivitasnya yang banyak berhubungan dengan orang sehingga lebih dekat dengan konflik. Lebih jelasnya (Friedman, 2013) sebagai salah satu pekerjaan profesional yakni guru sangat berisiko tinggi terhadap *burnout* dikarenakan

berbagai tuntutan dan kondisi kerjanya. Beban administrasi sebagai seorang profesional, kurikulum dalam pengajarannya yang kerap kali sering berganti, kondisi dan penanganan murid-murid di kelas serta berbagai beban pekerjaan yang berkaitan dengan peningkatan karir dan remunerasi merupakan beberapa hal yang dapat meningkatkan risiko *burnout* pada guru (Prasojo dkk, 2020). Dalam peranannya guru memiliki andil yang teramat besar dalam pendidikan, bahkan ada yang mengibaratkan pentingnya peran guru ini sebagai figur yang harus ada. Selengkap apa pun sarana pra sarana sekolah, tidak akan bermanfaat bila tanpa guru yang mendampinginya. Kemajuan teknologi dalam pembelajaran, tidak serta merta dapat menggantikan peran guru.

Profesi guru menempati salah satu pekerjaan dengan risiko *burnout* tertinggi di Asia dengan skor 50%-70% (Maslach, Leiter & Schaufeli 2009). Sedangkan di Eropa dalam rilisnya Kleiber dan Ensmann (2018) mengemukakan bahwa terdapat 32% guru mengalami *burnout*. Di Iran guru tercatat sebagai pekerjaan dengan risiko *burnout* pada kategori tinggi sebesar 20% (Bayani, Bagheri & Bayani, 2013). Selain itu di India guru juga tercatat sebagai profesi dengan resiko tinggi *burnout* sebesar 26% (Shukla & Trivedi, 2008). Dalam penelitian lain dari West, Dyrby & Shanafelt (2018) merilis bahwa terdapat 50% tenaga profesi guru yang beresiko mengalami *burnout* di Amerika Serikat. Dalam rilisnya CNN Indonesia (2021) mengungkapkan bahwa 77,3% pekerja di Indonesia mengalamai *burnout*. Menurut Palupi & Pandjaitan (2022) bahwa 34% guru mengalami risiko tinggi *burnout*. Selain itu menurut Cahyani (2019) terdapat 56% guru di Kota Makassar yang mengalami *burnout*. Selain itu dalam penelitian lain menurut Islami & Kartika (2016) terdapat 1 dari 8 guru yang terindikasi kuat mengalami *burnout* di Kabupaten Cianjur.

Penyebab *burnout* pada guru ternyata bervariasi. Hasil penelitian Putri (2019) pada guru mata pelajaran ekonomi di SMA Muhammadiyah 1, Karanganyar, menunjukkan bahwa kejenuhan yang dialami oleh guru disebabkan oleh imbalance yang diterimanya. Sementara itu, hasil penelitian Cahyani pada guru di kota Makassar pada tahun (2019), menunjukkan bahwa guru honorer mengalami kejenuhan atau *burnout* dalam bekerja akibat beban kerja yang berlebihan, mengerjakan pekerjaan yang monoton, dan mengalami masalah pribadi. Aktivitas yang monoton dan terus berulang serta dalam waktu yang lama inilah yang menjadi penyebab guru mengalami *burnout* (Mondy, 2010). Ada banyak penyebab guru mengalami *burnout* sebagaimana diungkapkan oleh Setyawati (2010) bahwa kejenuhan yang terjadi merupakan fenomena yang lazim terjadi dan banyak disebabkan oleh proses biologis dalam lingkungan dan proses kerja serta adanya pengaruh psikososial baik dari dalam individu maupun dari lingkungan tempatnya bekerja. Menurut Rahmi & Nio (2021) *Bornout* pada guru banyak

disebabkan oleh berbagai tuntutan dari siswa dalam proses belajar mengajarnya, berbagai beban administratif yang ada, dan beban kerja yang tidak sesuai dengan upah yang didapatkan. Sebab lain juga berasal dari kurangnya perhatian pemerintah pada aspek kesejahteraan psikologis para guru serta tingginya ekspektasi dan tuntutan orangtua terhadap prestasi belajar anaknya. Faktor yang mempengaruhi *burnout* pada guru meliputi jenis kelamin, dukungan sosial (No & Jati, 2015), beban kerja yang berlebihan (Mawati & Yusnilawati, 2017) dalam setiap pekannya para guru mempunyai beban kerja minimal 24 jam pelajaran tatap muka dikelas dengan murid-murid dan maksimal 40 jam pelajaran (Permendikbud, 2018), status kepegawaian dan kepemimpinan (Ramdan & Fadly, 2016 ). Sedangkan menurut Patel (2014), faktor yang mempengaruhi *burnout* dapat dibagi 3, yaitu demografik (jenis kelamin, umur, pendidikan, lama bekerja, dan status pernikahan), personal (stres kerja, beban kerja dan kepribadian), serta organisasi (kondisi kerja dan dukungan sosial).

Para guru yang mengalami *butnout* cenderung lebih mudah terkuras energi serta minatnya terhadap dedikasi pekerjaan yang mereka jalani (Suryandari, 2016). Diantara dampak pada *burnout* yang nyata pada guru seperti kondisi fisik yang mudah lelah setelah mengajar beberapa jam pelajaran saja, lebih mudah tersulut emosinya, ingin segera melakukan tugas dan pekerjaan lainnya selain mengajar di dalam kelas serta ada kecenderungan menghindari pertemuan yang membahas mengenai perkembangan belajar serta kondisi siswa (Hastuti, 2021) pada tingkatan *burnout* tertentu hal ini dapat menjadi faktor utama seseorang meninggalkan atau berhenti dari pekerjaannya (Mondy, 2010). Selain itu ketika guru mengalami *burnout* maka mereka akan cenderung menurun dalam performansi kerja dan mengajarnya sehingga akan berdampak pada interaksi dan pembelajaran dengan para siswa di kelas serta tenaga kependidikan lain di lingkungan sekolah sehingga membuat suasana lingkungan belajar yang kurang baik (Akyuz & Kaya, 2014).

*Burnout* dan kelelahan kerja yang dialami oleh para guru umumnya meliputi kondisi fisik dan mental mereka (Friana, 2017). *Burnout* yang dialami oleh para profesional termasuk guru umumnya dipicu oleh rendahnya kemampuan mereka dalam beradaptasi terhadap lingkungan kerja dan pekerjaannya, kemampuan mengelola emosi dan keyakinan akan kemampuan diri dalam mengelola berbagai sumber cemas sehingga mengakibatkan stres dan *burnout* (Huarcaya & Calle, 2020). Dari berbagai persoalan yang dapat menimbulkan *burnout* pada guru maka penyelesaian masalah yang berorientasi pada pengendalian emosi dan perilaku dapat dilakukan dengan banyak cara, diantaranya pengelolaan strategi koping

yang tepat. Penelitian oleh Villanesia (2020) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan antara strategi koping dengan *burnout* para guru. Strategi koping merupakan upaya yang dilakukan oleh individu dalam rangka mengatasi dan mengendalikan suatu permasalahan (Katmandhu, 2009). Cara yang digunakan setiap orang dalam mengatasi masalah yang dihadapinya akan berbeda-beda, akan tetapi penggunaan strategi coping yang efektif sesuai dengan permasalahan yang sedang dihadapi dapat meminimalkan terjadinya *burnout* di tempat kerja (Rizkinannisa, 2017).

Menurut Buunk dan Schaufeli (2018) *burnout* dapat dipengaruhi oleh banyak hal, salah satunya yakni melalui dukungan sosial. Menurut Adawiyah (2013) dukungan sosial juga merupakan faktor yang dapat mengatasi kondisi *burnout* seorang pekerja. Dukungan social yang diberikan akan mampu memberikan dorongan penghargaan diri yang tinggi pada diri individu sehingga akan memperkecil risikonya mengalami *burnout* (Hamaideh, 2014). Dalam menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan pekerjaan guru sebagai individu tentunya membutuhkan dukungan sosial, salah satu sumber dukungan sosial bagi individu yakni keluarga, yang merupakan unsur sosial yang paling dekat dan memiliki interaksi yang paling intens dengan seorang indivu. Selain itu keluarga merupakan tempat paling nyaman untuk bercerita, berkeluh kesah, memupuk harapan, berbagi kisah dan kasih serta tempat paling hangat bagi tumbuhnya seorang individu (Pangestiti & Raharjo, 2011). Melalui dukungan sosial keluarga, kesejahteraan psikologis akan meningkat karena adanya perhatian dan pengertian akan menimbulkan perasaan memiliki, meningkatkan harga diri dan kejelasan identitas diri serta memiliki perasaan positif mengenai diri sendiri. Dukungan sosial keluarga dan adanya perhatian orang lain dapat membuat orang tahan terhadap tekanan yang menimbulkan *burnout* (Atkinson dkk, 2008). Sebagaimana penelitian dari Warella (2022) yang mengungkapkan bahwa dukungan sosial keluarga yang diberikan kepada seorang guru dapat menurunkan tingkat *burnoutnya*.

Sifat pekerjaan guru sebagai salah satu tenaga pemberi jasa membuat pekerjaan ini memiliki risiko tinggi terhadap *burnout*. Hal tersebut dikarenakan siapa saja yang bekerja sebagai pemberian jasa maupun dalam orientasi guna menolong orang lain beresiko lebih tinggi dalam menguras emosi serta mengalami *burnout* (Huberman & Vandenberghe, dalam Andriany dkk 2021). Oleh sebab itu salah satu hal yang dapat mengontrol dan mengatur kesadaran diri seorang adalah kecerdasan emosionalnya, seseorang yang memiliki kecerdasan emosional yang baik akan cenderung memiliki pengetahuan dan pengalaman yang tinggi (Goleman, 2022). Karenanya pula jika seorang guru memiliki kecerdasan emosi yang baik maka akan dapat dengan lebih mudah dalam menyelesaikan pekerjaan maupun tugas –

tugasnya dan tentunya akan semakin profesional dalam menjalankan tugasnya, termasuk dalam mengelola *burnout* dalam pekerjaannya (Kusuma, 2014). Dalam pandangan Cover (2018) kecerdasan emosional akan memberikan dampak yang positif, dimana setiap individu yang mampu mengelolanya dengan baik maka akan membantunya dalam menyelesaikan setiap permasalahan yang dihadapinya sehingga dapat mencegah timbulnya stress dan *burnout*. Sebagaimana penelitian dari Penberthy (2018) bahwa pengelolaan kecerdasan emosional yang tinggi akan membantu menurunkan resiko *burnout* pada para pekerja.

Fontas (2020) mengungkapkan dalam rilis ilmiahnya bahwa banyak sekali karya ilmiah yang meneliti tentang *burnout*, tentunya dengan berbagai sudut pandang, pendekatan dan hasil yang bermacam-macam. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Putra (2020) menyatakan bahwa dukungan sosial dan kecerdasan emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *burnout* pada guru Sekolah Dasar *fullday* dan secara bersama – sama pula kedua variabel ini berpengaruh terhadap *burnout* pada guru Sekolah Dasar *fullday*. Hasil penelitian dari Sya'adah (2019) mengenai *burnout* guru di SLB C Kota Solo mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional mempunyai hubungan yang negatif dengan *burnout* para guru, artinya semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki maka *burnout* pada guru di SLB C Kota Solo akan semakin rendah, begitu pula sebaliknya. Wang dkk (2022) mengungkapkan bahwa strategi koping dan kecerdasan emosional memiliki hubungan yang negatif dengan *butnout* pada para guru. Disisi lain penelitian dari Fajriani dan Septiari (2015) mengungkapkan bahwa *burnout* pada pekerja bukan merupakan pengaruh dari dukungan sosial melainkan berasal dari beban kerja yang berlebih. Dari berbagai penelitian yang ada tersebut peneliti akan mengabungkan beberapa variabel secara bersama-sama yakni strategi koping, dukungan sosial keluarga, kecerdasan emosional dan bagaimana hubungannya dengan *burnout* pada guru yang merupakan salah satu pekerjaan yang berisiko tinggi mengalami *burout*. Selain itu pada penelitian ini juga akan menggunakan subjek dengan kategori guru Sekolah Dasar dan *Madrasah Ibtidaiyah* dalam cakupan wilayah administrasi satu kabupaten. Dengan demikian berdasarkan paparan fenomena diatas maka peneliti akan melakukan penelitian mengenai “hubungan strategi koping, dukungan sosial keluarga dan kecerdasan emosional dengan *burnout* pada guru”.

## **2. METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, berdasarkan jenis penelitian dan jenis data maka penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional karena penelitian menggunakan metodologi statistika sebagai pendekatan yang digunakan dalam mengukur pengaruh antar variabel (Creswell, 2014).

Populasi merupakan cakupan wilayah kelompok yang terdiri dari objek/subjek yang memiliki kualitas serta karakteristik tertentu sesuai dengan yang telah ditetapkan oleh peneliti (Sugiyono, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah para guru Sekolah Dasar Negeri (SDN) dan Madrasah Ibtidaiyah Muhammadiyah (MIM) di Kabupaten Sukoharjo. Dalam rilis Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah jumlah guru tingkat satuan pendidikan dasar di Kabupaten Sukoharjo berjumlah 4624.

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui kuesioner dari variabel yang akan diteliti meliputi: strategi koping, dukungan sosial keluarga, kecerdasan emosional, dan *burnout* berdasarkan pada indikator maupun aspek yang ada. Strategi koping pada penelitian ini diukur menggunakan *ways of coping* adaptasi kuisisioner dari penelitian Putri, Lahmuiddin & Darmayanti (2020) yang sebelumnya telah disusun berdasarkan aspek-aspek dari strategi koping yang dikembangkan oleh (Lazarus dan Folkman, 1984). Skala dukungan sosial keluarga menggunakan skala *social support* yang diadaptasi dari penelitian sebelumnya oleh fismasari & ds (2017) berdasarkan aspek – aspek yang dikemukakan oleh Safarino & Smith (2011). Skala kecerdasan emosional di formulasikan berdasarkan adaptasi dari Tresnawaty (2018) dengan menggunakan *Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Short Form* (TEIQUE-SF) dari Petrides (2017). Dan skala *burnout* didasarkan pada adopsi dari maslach burnout inventory (MBI) dari Maslach dan Jackson dalam (Chiu & Tsai, 2006) yang sebelumnya digunakan oleh Fatmawati (2018). Dalam penelitian ini, peneliti mengambil data dari kuesioner yang diberikan kepada 291 orang responden untuk penelitian. Kuesioner yang akan digunakan sebagai alat pengumpulan data dilakukan uji validitas dan reliabilitas, uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, linearitas, multikolinieritas dan heteroskedastisitas. Uji yang terakhir adalah analisis regresi linier berganda, uji t dan uji F.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **3.1 Hasil**

Koefisien determinasi ( $R^2$ ) untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model dalam menerangkan variasi variabel dependen. Nilai koefisien determinasi adalah antara nol dan satu. Nilai  $R^2$  yang kecil berarti kemampuan variabel-variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen sangat terbatas. Nilai  $R^2$  yang mendekati satu berarti variabel-variabel independen memberikan hampir semua informasi yang dibutuhkan untuk memprediksi variasi variabel dependen.

Tabel 1. Hasil uji koefisien determinasi  
Model Summary<sup>b</sup>

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
	.517 <sup>a</sup>	.268	.259	4.80410

a. Predictors: (Constant), Kecerdasan Emosi (X3), Dukungan Sosial Keluarga (X2), Strategi Koping (X1)

b. Dependent Variable: Burn-Out (Y)

Dari tabel di atas, didapat nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,268. Artinya 26,8 % Variabel Y dipengaruhi oleh variabel X1, X2 dan X3, sedangkan sisanya sebesar 73,2 % dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Besarnya sumbangan efektif dari strategi koping dengan burnout adalah sebesar 13,28 %, dukungan sosial keluarga dengan burnout adalah sebesar 8,50 % dan kecerdasan emosi dengan burnout adalah sebesar 5,18 %.

Tabel 2. Rekapitulasi Hasil Analisis Uji F  
ANOVA<sup>a</sup>

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	2242.545	3	747.515	32.389	.000 <sup>b</sup>
Residual	6139.118	266	23.079		
Total	8381.663	269			

a. Dependent Variable: Burn-Out (Y)

b. Predictors: (Constant), Kecerdasan Emosi (X3), Dukungan Sosial Keluarga (X2), Strategi Koping (X1)

Dari tabel di atas terlihat nilai F hitung sebesar 32,389 dengan signifikan sebesar 0,000, berarti Signifikan F kurang dari 0,05 menunjukkan bahwa variabel X1, X2 dan X3 secara bersama-sama mempengaruhi Y. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis mayor diterima. Yang berarti bahwa Strategi Koping (X1), Dukungan Sosial Keluarga (X2) dan Kecerdasan Emosi (X3) secara simultan memiliki hubungan dengan Burn-Out (Y).

Tabel 3. Rekapitulasi hasil uji T

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		t	Sig.
	B	Std. Error	Beta			
(Constant)	103.481	4.540			22.791	.000
Strategi Koping (X1)	-.318	.070	-.290		-4.523	.000
Dukungan Sosial Keluarga (X2)	-.319	.098	-.205		-3.246	.001
Kecerdasan Emosi (X3)	-.148	.070	-.135		-2.125	.035

a. Dependent Variable: Burn-Out (Y)

Variabel X1 menunjukkan nilai signifikan t sebesar  $0,000 < 0,05$ , hal ini menunjukkan bahwa variable X1 memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel Y. Artinya, bahwa



Strategi Koping (X1) memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap Burn-Out (Y). Semakin tinggi Strategi Koping (X1) maka Burn-Out (Y) akan semakin rendah, begitu pula sebaliknya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis 1 diterima.

Variabel X2 menunjukkan nilai signifikan t sebesar  $0,001 < 0,05$ , hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan dari variabel X2 terhadap variabel Y. Artinya, bahwa dukungan sosial keluarga memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap Burn-Out (Y). Semakin tinggi dukungan sosial keluarga (X2) maka Burn-Out (Y) akan semakin rendah, begitu pula sebaliknya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis 2 diterima.

Variabel X3 menunjukkan nilai signifikan t sebesar  $0,035 < 0,05$ , hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan dari variabel X3 terhadap variabel Y. Artinya, bahwa kecerdasan emosi memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap Burn-out. Semakin tinggi kecerdasan emosi seseorang maka Burn-out yang dimilikinya akan semakin rendah, begitu pula sebaliknya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis 3 diterima.

Tabel 4. Karakteristik Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki - laki	120	41.2	41.2	41.2
Perempuan	171	58.8	58.8	100.0
Total	291	100.0	100.0	

Berdasarkan data yang diperoleh peneliti dari 291 sampel, diperoleh data jumlah sampel berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan jenis kelamin, dari total 291 responden terdapat 120 orang atau 41,2 % sampel pria dan 171 orang atau 58,8% sampel perempuan. Jadi sebagian besar sampel dalam penelitian ini adalah berjenis kelamin perempuan.

Tabel 5. Kategorisasi burnout

Kategori	Criteria	Frequency	Percent	Cumulative Percent
rendah	$X < 44$	2	.7	.7
sedang	$44 \leq X < 66$	263	90.4	91.1
tinggi	$66 \leq X$	26	8.9	100.0
Total		291	100.0	

Terdapat sebanyak 26 responden yang mengalami *burnout* pada kategori tinggi, 263 responden ada pada tingkatan *burnout* sedang dan sisanya sebanyak 2 responden mengalami *burnout* pada kategori ringan.

Tabel 6. Kategorisasi strategi koping

	Criteria	Frequency	Percent	Cumulative Percent
rendah	$X < 40$	0	0	0
sedang	$40 \leq X < 60$	51	17.5	17.5
tinggi	$60 \leq X$	240	82.5	100.0
Total		291	100.0	

Dapat dilihat bahwa terdapat 240 responden atau sekitar 82,5% yang menggunakan strategi koping dengan kategori tinggi dan sisanya terdapat 51 responden atau sekitar 17,5% yang menjalankan strategi koping pada kategori sedang.

Tabel 7. Jenis strategi koping

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Laki-laki	102	21.43	1.709	.169
Perempuan	168	24.46	1.674	.129

Berdasarkan table diatas diketahui bahwa jumlah responden laki-laki sebanyak 102 responden dan Perempuan sebanyak 168 responden. Nilai rata-rata problem focused coping pada laki-laki sebesar 21,43 dan pada Perempuan sebesar 24,46. Sehingga secara deskriptif terdapat perbedaan coping strategy pada aspek problem focused coping pada laki-laki dan Perempuan dengan skor Perempuan lebih tinggi dibanding laki-laki. Secara deskriptif, problem focused coping pada Perempuan lebih tinggi dibanding laki-laki. Untuk melihat apakah perbedaan tersebut signifikan dapat dilihat pada table dibawah.

Tabel 8. Sig. lavene's test

	Sig. Lavene's test	Sig. t-test
Equal variances assumed	0,720	0,000

Berdasarkan table diatas diketahui bahwa nilai Sig. lavene's test sebesar  $0,720 > 0,05$  yang berarti varians data kelompok laki-laki dan Perempuan adalah homogen atau sama sehingga berpedoman pada nilai t test di bagian equal variances assumed. Nilai t test pada bagian equal variances not assumed sebesar  $0,000 < 0,05$  yang artinya terdapat perbedaan signifikan (nyata) antara coping strategy pada aspek problem focused coping pada laki-laki dan Perempuan.

Tabel 9 . Jenis strategi koping

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Laki-laki	102	40.19	3.417	.338
Perempuan	168	44.88	2.296	.177

Berdasarkan table diatas diketahui bahwa jumlah responden laki-laki sebanyak 102 responden dan Perempuan sebanyak 168 responden. Nilai rata-rata coping strategi pada laki-laki sebesar 40,19 dan pada Perempuan sebesar 44,88. Sehingga secara deskriptif terdapat perbedaan coping strategy pada aspek emotion focused coping pada laki-laki dan Perempuan dengan skor Perempuan lebih tinggi dibanding laki-laki. Secara deskriptif, emotion focused coping pada Perempuan lebih tinggi dibanding laki-laki. Untuk melihat apakah perbedaan tersebut signifikan dapat dilihat pada table dibawah.

Tabel 10. Data kelompok

	Sig. Lavene's test	Sig. t-test
Equal variances not assumed	0,000	0,000

Berdasarkan table diatas diketahui bahwa nilai Sig. lavene's test sebesar  $0,000 < 0,05$  yang berarti varians data kelompok laki-laki dan Perempuan adalah tidak homogen atau tidak sama sehingga berpedoman pada nilai t test di bagian equal variances not assumed. Nilai t test pada bagian equal variances not assumed sebesar  $0,000 < 0,05$  yang artinya terdapat perbedaan signifikan (nyata) antara coping strategy pada aspek emotion focused coping pada laki-laki dan Perempuan.

Tabel 11. Kategorisasi dukungan sosial keluarga

	Criteria	Frequency	Percent	Cumulative Percent
rendah	$X < 24$	0	0	
sedang	$24 \leq X < 36$	1	.3	.3
tinggi	$36 \leq X$	290	99.7	100.0
Total		291	100.0	

Dukungan sosial keluarga para responden tercatat pada kategori tinggi sebanyak 290 orang dan sisanya 1 orang pada kategori sedang.

Tabel 12. Kategorisasi kecerdasan emosi

	Criteria	Frequency	Percent	Cumulative Percent
rendah	$X < 34$	0	0	0
sedang	$34 \leq X < 51$	79	27.1	27.1
tinggi	$51 \leq X$	212	72.9	100.0
Total		291	100.0	

Kecerdasan emosi responden berada pada kategori tinggi sebanyak 212 Orang dan sisanya sebanyak 79 orang berada pada kategori sedang.

### 3.2 Pembahasan

Strategi koping yang dimiliki guru memiliki hubungan yang negatif secara signifikan dengan *burnout*, artinya semakin guru itu memiliki strategi koping yang baik maka akan semakin rendah *burnout* yang dirasakannya begitu pula sebaliknya, hal ini juga selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Villanesia, Chairilisyah dan Risma, 2016). Penelitian lain yang dilakukan oleh Rizkinannisa (2017) dan Martanesa (2018) juga mengungkapkan hal yang sama, bahwa strategi koping yang semakin baik akan menurunkan resiko *burnout*. Profesi guru memang tidak lepas dari resiko terjadinya *burnout*, salah satu sebabnya adalah ketika guru itu tidak memiliki kemampuan strategi koping yang baik (Ali dkk, 2021). Oleh karena itu sebagai salah satu jenis pekerjaan dengan resiko terjadinya *burnout* yang cukup tinggi (Chirico, 2016) maka guru hendaknya memiliki mekanisme internal sebagai pengendali dirinya dalam mengelola berbagai permasalahan baik itu yang berkaitan dengan para siswa, kegiatan belajar mengajar, berbagai pekerjaan administratif maupun berbagai urusan dengan rekan sejawat.

Dapat dilihat bahwasannya dari data terdapat 240 orang guru memiliki strategi koping yang tinggi dan sisanya sebanyak 51 orang memiliki strategi koping dalam kategori sedang. Gambaran dari data tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 82,5% guru memiliki strategi koping yang tinggi, artinya apabila para guru berada dalam kondisi *burnout* ataupun situasi yang dapat menimbulkan *burnout* maka mereka akan dapat menggunakan strategi koping yang tepat. Strategi koping yang tinggi ini dapat berasal dari mekanisme internal dan eksternal. Mekanisme internal berasal dari kemampuan skill setiap individu dalam menghadapi masalah, kompetensi yang dimilikinya dan kepribadian individu tersebut. Yang kedua yakni dari mekanisme eksternal seperti faktor sosial (Schwarzer & Tubert, 2002).

Dapat dilihat bahwasannya sebanyak 168 guru atau 57,7% dalam strategi kopingnya menggunakan *problem focused coping*. Jenis strategi koping ini memiliki kecenderungan penyelesaian masalah yang merancang perencanaan penyelesaian masalah yang dihadapinya, dengan begitu ketika seorang guru berhadapan dengan sebuah masalah dan telah merencanakan untuk menyelesaikannya maka hal ini akan memudahkan pekerjaannya. Dengan menggunakan *problem focused coping* pula guru juga akan lebih terencana dalam pekerjaannya, harmonisasi hubungan profesional pekerjaan dan lingkungan rumah serta lebih efisien dalam mencegah konflik dalam pekerjaan (Rizkinannisa, 2017).

Selain itu dapat dilihat pula sebanyak 123 atau sebanyak 42,3% cenderung lebih menggunakan *emotional focused coping* dalam menghadapi permasalahannya. Dengan lebih

cenderung menggunakan *emotional focused coping* berarti pula guru berusaha untuk menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika sedang menghadapi masalah atau tekanan dengan cara mengatur perasaan ketika menghadapi situasi yang menekan, berusaha untuk tidak terlibat dalam permasalahan, seperti menghindari permasalahan seakan tidak terjadi apa - apa atau menciptakan pandangan – pandangan yang positif dalam suatu permasalahan (Sihag & Bidlan, 2014). Dalam menggunakan strategi koping melalui pengelolaan *problem focused coping* dan *emotional focused coping* yang baik dan positif akan membantu para guru menanggulangi resiko dan terjadinya *burnout* Keduanya baik itu *problem focused coping* maupun *emotional focused coping* saling berkesinambungan dalam menurunkan faktor resiko dan perilaku *burnout* pada guru dengan berbagai penyebabnya baik itu internal maupun eksternal (Villanesia dkk, 2017).

Berdasarkan data dapat dilihat bahwa laki-laki cenderung menggunakan *problem focused coping* (54,9%) dibandingkan menggunakan *emotional focused coping* (45,1%) dan sebaliknya perempuan cenderung lebih banyak menggunakan *emotional focused coping* (73,2%) dibandingkan menggunakan *problem focused coping* (26,8%) dalam menyelesaikan masalahnya. Hal ini sesuai dengan pendapat dari Rahman dkk (2019) bahwa mayoritas laki-laki akan menggunakan *problem focused coping* dibandingkan menggunakan *emotional focused coping* dalam menyelesaikan masalahnya. Disisi lain perempuan cenderung lebih menggunakan *emotional focused coping* dari pada *problem focused coping* dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Kurtzer & Luterman (2003) mengungkapkan bahwa perbedaan mekanisme koping yang digunakan pada laki-laki dengan perempuan disebabkan oleh faktor fisiologi, di mana kecenderungan perempuan lebih menggunakan mekanisme coping yang berfokus pada emosi, di mana lebih menggunakan perasaan atau lebih emosional sehingga jarang menggunakan logika atau rasio yang membuat wanita cenderung untuk mengatur emosi dalam menghadapi permasalahannya. Sedangkan laki-laki menggunakan mekanisme coping fokus problem sehingga menggunakan rasio atau logika selain itu laki-laki terkadang kurang emosional sehingga mereka lebih memilih untuk langsung menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Dukungan sosial keluarga juga memiliki hubungan yang negatif secara signifikan dengan *burnout* pada guru, artinya dukungan sosial keluarga yang baik bisa menurunkan *burnout* pada guru, begitu pula sebaliknya. Dari data diperoleh angka bahwa sebanyak 290 guru dalam kategori dukungan sosial keluarga yang tinggi dan sisanya sebanyak 1 orang pada kategori yang sedang. Dukungan sosial keluarga merupakan sebuah bukti eksistensi seorang individu bahwa dia benar-benar diperhatikan, dicintai dan berilai didalam anggota keluarga

tersebut, Safarino (dalam Handono & Basori, 2013). Lebih khusus pada orang-orang yang bekerja dalam sektor sosial dan berhubungan dengan banyak orang seperti guru dukungan sosial keluarga sangatlah berarti bagi mereka dalam menanggulangi *burnout* yang terjadi (Adawiyah & Blikololong, 2018). Oleh karena itu hal ini juga senada dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Lutf dkk (2022) serta Putra & Utami (2021) bahwa dukungan sosial keluarga sangatlah berarti dalam upaya menurunkan *burnout*.

Secara terpisah Lu dkk (2016) bahwa secara tidak langsung maupun juga secara langsung dukungan sosial keluarga akan berdampak pada penyelesaian masalah seseorang sehingga akan menghindarkannya dari *burnout*. Dan penelitian lain dari Putra & Utami (2021) juga mengungkapkan bahwa secara langsung ketika dukungan sosial yang diperoleh seseorang itu semakin tinggi maka akan membantu menurunkan resiko *burnout*. Seorang guru yang memiliki dukungan sosial keluarga yang memadai akan memiliki sandaran dan keyakinan diri dalam menghadapi setiap permasalahan yang ada sehingga membuatnya percaya diri dan memiliki keteguhan hati, dengan demikian hal ini akan membuatnya memiliki resiko yang kecil untuk mengalami *burnout*. Lebih jelas Hauken (2020) mengungkapkan bahwa dukungan yang diberikan oleh orang-orang terdekat akan membantu individu dalam kehidupannya sehingga akan muncul pribadi yang lebih positif dalam hal kesehatan jiwa dan mental serta membantu mengurangi resiko terjadinya depresi, stres, kurangnya sikap harga diri dan membantu meningkatkan kehidupan yang bahagia. Sebaliknya ketika dukungan dan penghargaan dari orang-orang terdekat itu kurang maka akan menyebabkan individu rawan mengalami *burnout* (Kompas, 2010)

Selanjutnya didapatkan hasil penelitian bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecerdasan emosi dengan *burnout*, artinya kecerdasan emosi yang tinggi akan berbanding lurus dengan rendahnya *burnout* pada guru, begitu pula sebaliknya. Dari data diperoleh angka sebanyak 212 orang guru atau sebanyak 72,9% guru memiliki kecerdasan emosi dalam kategori tinggi dan sisanya sebanyak 79 orang atau 27,1% dalam kategori kecerdasan emosi sedang. Kecerdasan emosi yang baik memberikan dampak yang positif terhadap turunya perilaku *burnout* pada seseorang (Sari & Suryanawa, 2016). Hal ini juga bisa terjadi dikarenakan kecerdasan emosi yang baik akan membantu seorang individu dalam mengelola dirinya sendiri, perasaannya sendiri maupun orang lain, emosi yang dirasakannya maupun emosi yang dikeluarkan oleh orang lain, sehingga dapat memiliki hubungan yang sejahtera dan hangat dengan lingkungan kerja dan membantunya dalam meminimalisir resiko *burnout* (Erbil dkk, 2016). Selain itu dengan kecerdasan emosi yang mumpuni juga akan membantu seorang guru secara langsung dalam profesionalitasnya

bekerja maupun secara tidak langsung dapat menurunkan resiko *burnout* yang disebabkan oleh tekanan pekerjaannya sebagai salah seorang yang bekerja pada sektor pelayanan publik yang harus selalu berhadapan dengan orang lain dan harus menyelesaikan berbagai pekerjaan yang bersifat administratif (Rahayu & Widyani, 2020). Dalam pandangannya Hanafi & Yusniasnati (2012) salah satu faktor utama yang dapat memicu munculnya *burnout* adalah kecerdasan emosi seseorang. Semakin cakap seseorang dalam mengelola kecerdasan emosinya maka akan semakin rendah resiko *burnout* yang dihadapinya, begitu pula sebaliknya.

Berdasarkan pada hasil pengujian hipotesis yang telah dilakukan membuktikan bahwa hipotesis mayor dapat diterima, yakni ada hubungan antara strategi koping, dukungan sosial keluarga dan kecerdasan emosi dengan *burnout* pada guru. Hal tersebut sesuai dengan nilai F hitung sebesar 32,389 dengan signifikan sebesar 0,000, berarti Signifikan F kurang dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa keseluruhan komponen baik itu strategi koping, dukungan sosial keluarga, kecerdasan emosi dan *burnout* merupakan sebuah perpaduan yang menyatu dalam kerangka kepribadian, perilaku dan lingkungan yang saling terikat dan memiliki irisan sebagaimana pandangan dari Bandura (Yanuardianto, 2019). Penelitian dari putra dan utami (2021) mengungkapkan bahwa dukungan sosial dan kecerdasan emosi secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *burnout* guru. Hal ini juga senada dengan apa yang diungkapkan oleh Zuraida (2015) bahwa dukungan sosial keluarga dan kecerdasan emosi secara bersama-sama memiliki hubungan dengan *burnout*. Dalam penelitian dari Choi dkk (2019) juga mengungkapkan bahwa adanya peran dan hubungan dari kecerdasan emosi serta strategi koping yang dimilikinya terhadap tingkat dan resiko terjadinya *burnout*.

Secara bersama-sama strategi koping, dukungan sosial keluarga dan kecerdasan emosi memiliki pengaruh terhadap *burnout* sebesar 26,8 %, hal ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh Bianchi (2020) bahwa ada dua faktor utama yang menjadikan seseorang itu mengalami *burnout* yakni faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal seperti hubungan dengan keluarga maupun rekan dan faktor internal seperti kepribadian seseorang, kemampuan kognitif yang dimilikinya serta kemampuannya dalam mengelola emosi. Masih ada 73,2 % faktor lainnya yang berpengaruh terhadap *burnout* pada guru.

Dalam penelitian ini kendala yang dihadapi diantaranya pada saat pengambilan data dimana kuesioner yang diedarkan tidak seluruhnya kembali ataupun kembali tetapi tidak lengkap terjawab semuanya sehingga tercatat sebagai kuesioner yang rusak. Secara keseluruhan terdapat 330 kuesioner yang tersebar, dengan rincian 291 kuesioner kembali dengan lengkap, 7 kuesioner kembali dengan tidak semua jawaban terisi dan sisanya 32

keusioner tidak kembali. Selain itu kategori guru yang menjadi subjek penelitian kurang spesifik seperti menyangkut status kepegawaian dan masa kerja.

## **4. PENUTUP**

### **4.1 Kesimpulan**

*Burnout* merupakan sebuah fenomena yang tidak sedikit terjadi pada mereka yang bekerja pada sektor jasa dan pelayanan, dalam hal ini termasuk juga guru. Secara garis besar *burnout* dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Strategi koping sebagai salah satu faktor internal seorang individu memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap *burnout* guru dengan nilai signifikan  $t$  sebesar  $0,000 < 0,05$ , artinya semakin tinggi strategi koping yang dimiliki seorang guru maka akan semakin rendah pula tingkat *burnout* guru begitu pula sebaliknya. Strategi koping yang digunakan oleh guru yakni dengan *problem focused coping* 57,7% dan *emotional focused coping* sebesar 42,3%. Dukungan sosial keluarga memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap *burnout* guru dengan nilai signifikan  $t$  sebesar  $0,001 < 0,05$ , artinya semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diperoleh oleh seorang guru maka akan semakin rendah *burnout* yang dialami oleh guru begitu pula sebaliknya. Kecerdasan emosi memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap *burnout* guru dengan nilai signifikan  $t$  sebesar  $0,035 < 0,05$ , artinya semakin tinggi kecerdasan emosi akan menurunkan kemungkinan tingkatan *burnout* yang dialami guru begitu pula sebaliknya.

Strategi koping, dukungan sosial keluarga dan kecerdasan emosi secara bersamaan memiliki kontribusi pengaruh terhadap *burnout* yang dialami guru dengan nilai sumbangan efektif secara simultan sebesar 26,8%. Dengan rincian besarnya sumbangan efektif dari strategi koping dengan *burnout* adalah sebesar 13,28%, dukungan sosial keluarga dengan *burnout* adalah sebesar 8,50% dan kecerdasan emosi dengan *burnout* adalah sebesar 5,18%. Strategi koping menjadi sumbangan terbesar dalam hal faktor yang mempengaruhi *burnout* pada guru, hal ini selaras dengan data bahwa 99% guru dari sampel populasi dalam tingkatan strategi koping yang tinggi sehingga dapat menjadi salah satu faktor utama dalam meminimalisir atau menekan perilaku *burnout* pada guru.

### **4.2 Saran**

Penelitian ini berfokus pada *burnout* pada guru sebagai pekerja yang memiliki kewajiban untuk mendidik dan mencerdaskan anak bangsa namun juga masih memiliki beban tanggung jawab pekerjaan administratif lainnya. Sehingga perlu diperhatikan bagi sekolah, instansi maupun dinas dan pemerintahan terkait mengenai penghargaan atas kerja keras dan dedikasi mereka, pelatihan maupun manajemen pengelolaan strategi koping terhadap masalah maupun



pengelolaan emosional secara lebih komprehensif. Pada penelitian selanjutnya dapat diungkap secara lebih mendalam mengenai faktor lain yang berkaitan dengan *burnout* khususnya pada guru agar supaya peningkatan kualitas dan kesejahteraannya baik fisik maupun mental dapat terus terjaga dan ditingkatkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, r., & blikololong, j. B. (2019). Hubungan antara dukungan sosial dan burnout pada karyawan rumah sakit. *Jurnal psikologi*, 11(2), 190-199.
- Akyüz, H. E., & Kaya, H. (2014). A study on the burnout level of primary school teachers. *Journal of Internasional Social Research*, 7(34), 731 – 740.
- Al- Hamdan, Z., Oweidat, I. A., Al- Faouri, I., & Codier, E. (2017). Correlating Emotional intelligence and job performance among jordanian hospitals' registered nurses.
- Ambarwati, G., Anggorowati, A., & Ropyanto, C. B. (2017). *Studi fenomenologi: pemenuhan kebutuhan psikososial pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi di RSUD Tugurejo Semarang* (Doctoral dissertation, faculty of medicine).
- Andriany, A. R., Pratiwi, A. M. A., & Pertiwi, M. (2021). Hubungan antara subjective well-being dengan burnout pada guru anak berkebutuhan khusus selama pandemi covid-19. *Syntax*, 3(4).
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsyad, Azhar. (2011). *Media pembelajaran*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Atkinson, J.W. (2010). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Atkinson, Rita, dkk. (2008). *Pengantar psikologi edisi kedelapan jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Avionela, F., & Fauziah, N. (2017). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan burnout pada guru bersertifikasi di SMA Negeri Kecamatan Bojonegoro. *Jurnal empati*, 5(4), 687-693.
- Azwar, Saifuddin. (2014). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bayani, A. A., Bagheri, H., & Bayani, A. (2013). Influence of gender, age, and years of teaching experience on burnout. *Annals of Biological Research*, 4(4), 239-243.
- Bianchi, R. (2020). Do burnout and depressive symptoms form a single syndrome? Confirmatory factor analysis and exploratory structural equation modeling bifactor analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 131, 109954.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *In The Lancet*. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8).
- Buunk, B. P., & Schaufeli, W. B. (2018). Burnout: A perspective from social comparison theory. In *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (pp. 53-69). CRC Press.

- Cahyani, D. R. (2019). *Kejenuhan kerja (burnout) pada guru honorer di kota makassar* (Doctoral dissertation, Diploma Thesis) Universitas Negeri Makassar. Retrieved from <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/14015>).
- Chirico, F. (2016). *Job stress models for predicting burnout syndrome: A review*. *Annali Dell'Istituto Superiore Di Sanità*, 3.
- Chiu, Su Fen, & Tsai, Miao Ching. (2006). *Relationships among burnout, job involvement, and organizational citizenship behavior*. *The Journal of Psychology*, 40(6), 517–530.
- Choi, H. M., Mohammad, A. A., & Kim, W. G. (2019). Understanding hotel frontline employees' emotional intelligence, emotional labor, job stress, coping strategies and burnout. *International Journal of Hospitality Management*, 82, 199-208.
- Cofer KD, Hollis RH, Goss L, Morris MS, Porterfield JR, Chu DI. (2018). *Burnout is Associated With Emotional Intelligence but not Traditional Job Performance Measurements in Surgical Residents*. *J Surg Educ*, 75(5):1171-1179.
- Darmawan, D., & Putra, A. R. (2022). Pencapaian Efektivitas Kerja Melalui Optimalisasi Kecerdasan Emosional Dan Pemberian Beban Kerja Secara Tepat Kepada Karyawan. *Jurnal Baruna Horizon*, 5(1), 8-16.
- Dewi, K., & Psi, A. D. S. (2018). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Burnout Pada Perawat Rumah Sakit Jiwa* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Edsurge Newsletter. 2020. Teachers Are Anxious and Overwhelmed. They Need SEL Now More Than Ever. Article in Education in The Face of Unprecedented Challenges (Online) <https://www.edsurge.com/news/2020>
- El-Zoghby S.M., Soltan E.M dan Salama H.M. (2020). Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Social Support among Adult Egyptians. *Journal of Community Health* (2020) 45:689–695
- Erbil, Y., Murat, D., & Sezer, F. Ş. (2016). The Relationship Between Emotional Intelligence and Burnout Levels Among Architecture Students. *Megaron*, 11(4).
- Fardhani, N. M. S., & Kristiana, I. F. (2018). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dan coping Strategy pada Taruna Tingkat I dan II Sekolah Tinggi Perikanan Bogor. *Empati*, 6(4), 259-265.
- Fatmawati, R. (2017). Burnout pustakawan: Faktor-faktor dan dampak. *Shaut al-Maktabah: Jurnal Perpustakaan, Arsip dan Dokumentasi*, 9(1), 103-114.
- Fismasari, Z., & DS, T. N. E. (2017). Hubungan antara efikasi diri dan dukungan keluarga dengan kinerja pada perawat. *Jurnal keperawatan suaka insan (JKSI)*, 2(2), 1-14.
- Fitriyani, A. R. I., & Restu, Y. S. (2019). *Hubungan antara keseimbangan kehidupan kerja dan dukungan sosial dengan burnout pada karyawan* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Fontes, F. F. (2020). Herbert J. Freudenberger and the making of burnout as a psychopathological syndrome. *Memorandum: Memory and History in Psychology*, 37, 1676-1669.

- Freudenberger, H. J. (1989). Burnout: Past, present, and future concerns. *Loss, Grief & Care*, 3(1-2), 1-10.
- Ghanizadeh, A., & Jahedizadeh, S. (2015). Teacher burnout: A review of sources and ramifications. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*, 6(1), 24-39.
- Goleman, D. 2022. *Emotional Intelligence (terjemahan)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Hadi, M. F. Zatra. (2016). *Pengantar Konseling Perkawinan*. Pekanbaru: Creative Multimedia.
- Hamaideh, S., Al- Magaireh, D., Abu- Farsakh, B., & Al- Omari, H. (2014). Quality of life, social support, and severity of psychiatric symptoms in Jordanian patients with schizophrenia. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 21(5), 455-465.
- Handono, Oki Tri & Bashori, Khoiruddin. (2013). *Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru*. *Empathy, Jurnal Fakultas Psikologi* Vol. 1, No 2, 79-89.
- Hansez, i., rusu, d., firket, p., & braeckman, l. (2019). Evolution 2010-2018 du burnout en belgique et intérêt de l'utilisation conjointe de deux outils de diagnostic rapport de recherche.
- Hariyadi, U. (2006). *Burnout Pada Pustakawan*. Depok: Universitas Indonesia.
- Harnany, L., & Putra, F. W. (2021). Burnout Pada Guru Sekolah Dasar Fullday: Menguji Peranan Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial. *Nathiqiyah*, 4(1), 1-17.
- Hastuti, M. (2020). *Pengaruh Dukungan Keluarga dan Lingkungan Kerja terhadap Stres Kerja yang dialami Dosen dan Pegawai di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare* (Doctoral dissertation, IAIN Parepare).
- Huarcaya dan Calle. (2020) Influence of the burnout syndrome and sociodemographic characteristics in the levels of depression of medical residents of a general hospital. *Journal Educacion Medica*, 1(1), 1-5
- Irzalinda, V., & Sofia, A. (2020). Pengaruh koping strategi terhadap resilience keluarga rawan bencana. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(1), 201-210.
- Islami, Z. N., & Kartika, L. (2016). Analisis Tingkat Burnout Guru MTS Assa'idiyyah Ditinjau dari Tipe Kepribadian Disc. *Jurnal Manajemen dan Organisasi*, 7(1), 48-62.
- Kaplan, H. I., Sadock B. J., & Grebb J. A. (2010). *Sinopsis psikiatri ilmu pengetahuan perilaku psikiatri klinis*. Tangerang: Binarupa Aksara.
- Kertamuda, E Fatchiah. 2009. *Konseling Pernikahan untuk Keluarga di Indonesia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Kurtzer- White, E., & Luterman, D. (2003). Families and children with hearing loss: Grief and coping. *Mental retardation and developmental disabilities research reviews*, 9(4), 232-235.
- Kusuma, T. S. D. (2014). *Organizational cognitive behavior ditinjau dari kecerdasan emosional dan perceived organizational support pada karyawan PT. BFS*.

- Larasati, P. E. (2018). *Hubungan kecerdasan emosi dan perilaku coping pada siswa kelas X di SMAN Santa Maria Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Malang).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1996). The concept of coping. In *Stress and coping: An anthology* (pp. 189-206). Columbia University Press.
- Lu, lee et all. (2016). Interaction Of Athletes "Resilience And Coaches" Social Support On The Stress-Burnout Relationship : A Conjunctive Moderation Perspective. *Journal Psychology of Sport & Exercise*, 2(2), 202–209.
- Lubis, N. L. (2009). *Dukungan Sosial pada Pasien Kanker, Perlukah?.* USUpres.
- Lutf, M., Mardani, R. M., & Athia, I. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial, Self-Esteem Dan Self-Efficacy Terhadap Burnout Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Universitass Islam Malang). *Jurnal Ilmiah Riset Manajemen*, 11(07).
- Martesea, R. (2018). *Pengaruh coping stress terhadap Academic Burnout pada mahasiswa teknik industri kelas karyawan Universitas Jenderal Achmad Yani* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- Mashita, r. (2021). *Hubungan ridha, syukur, coping stress dan tingkat burnout karyawan bank syariah mandiri di kota pekanbaru* (doctoral dissertation, universitas islam negeri sultan syarif kasim riau).
- Maslach, C., Leiter, M. P., & Schaufeli, W. B. (2009). Measuring Burnout. *The Oxford Handbook Of Organizational Well Being*, 86 - 108.
- Mawarti, I., & Yusnilawati, Y. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Burnout Pada Perawat di Ruang Instalasi Rawat Inap RSUD Raden Mattaher dan Abdul Manap Jambi Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi/ JIITUJ/*, 2(2), 172-188.
- Mondy, RW. (2010). *Human Resource Management Eleventh Edition*. New Jersey (US): Prentice Hall.
- Muflihah, I., & savira, s. I. (2021). Pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap burnout akademik selama pandemi. *Jurnal penelitian psikologi*, 8(02).
- Muhammad Ali, S. E., Andi Zulkifli, S. K. M., Nurqamar, I. F., & SE, M. (2021). *Manajemen Burnout Konsep dan Implementasi*. Unhas Press.
- Mukhsar, m., & makkulau, m. (2018). Pengaruh religiusitas, tipe kepribadian, kecerdasan emosi, dan dukungan sosial terhadap strategi coping (studi kasus: mahasiswa d3 statistika angkatan 2016 dan 2015). In *prosiding seminar nasional & internasional* (vol. 1, no. 1).
- Nani, m., & rosdiana, y. (2019). Mekanisme coping dengan burnout caregiver di panti wherda pangesti dan griya asih lawang kabupaten malang. *Nursing news: jurnal ilmiah keperawatan*, 4(2).
- Ngermanto, A. (2003). *Quantum: QUOTIENT: Cara Praktis Melejitkan SQ, EQ, sq yang harmonis*. Bandung: Nuansa.
- No, J. R. P. G., & Jati, K. (2015). Faktor-faktor yang berhubungan dengan burnout syndrome pada pegawai di direktorat Bina kesehatan kerja dan olahraga kementerian kesehatan republik Indonesia Jakarta Selatan tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(1).

- Ovsyanik, O. A., Nesterova, A. A., & Sidyacheva, N. V. (2022). Gender Features of Coping Strategies in Men and Women. *RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*, 19(4).
- Padeliya, t. (2020). *Hubungan kecerdasan emosional dengan burnout pada guru slb* (doctoral dissertation, universitas tarumanagara).
- Pangastiti, N. K., & Rahardjo, M. (2011). *Analisis Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Burnout Pada Perawat Kesehatan Di Rumah Sakit Jiwa (studi pada RSJ Prof. Dr. Soerojo Magelang)* (Doctoral dissertation, Universitas Diponegoro).
- Pardede, R., & Manurung, R. (2014). *Analisis Jalur (Path Analysis) Teori dan Aplikasi dalam Riset Bisnis*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Patel, B. (2014). The organisational factors that affect burnout in nurses. In *RCN Educ. Conf., West Middlesex University Hospital*.
- Penberthy, J. K., Chhabra, D., Ducar, D. M., Avitabile, N., Lynch, M., Khanna, S., ... & Schorling, J. (2018). Impact of coping and communication skills program on physician burnout, quality of life, and emotional flooding. *Safety and health at work*, 9(4), 381-387.
- Petrides, K. V. (2009). Psychometric properties of the trait emotional intelligence questionnaire (TEIQue). In *Assessing emotional intelligence* (pp. 85-101). Springer, Boston, MA.
- Petrides, K. V., Mikolajczak, M., Mavroveli, S., Sanchez-Ruiz, M. J., Furnham, A., & Pérez-González, J. C. (2016). Developments in trait emotional intelligence research. *Emotion review*, 8(4), 335-341.
- Poerwandari, K. (2010). *Mengatasi "Burnout" di Tempat Kerja*. Diunduh di <http://health.kompas.com/read/2010/01/10/05495918/Mengatasi.Burnout.di.Tempat.Kerja.tanggal,28>.
- Prasojo, L. D., Habibi, A., Yaakob, M. F. M., Pratama, R., Yusof, M. R., Mukminin, A., & Hanum, F. (2020). Teachers' burnout: A SEM analysis in an Asian context. *Heliyon*, 6(1), e03144.
- Priyatno, Duwi. (2010). *Teknik Mudan dan Cepat Melakukan Analisis Data*. Yogyakarta: Gava Media.
- Purwanto, A., Pramono, R., Asbari, M., Hyun, C. C., Wijayanti, L. M., & Putri, R. S. (2020). Studi eksploratif dampak pandemi COVID-19 terhadap proses pembelajaran online di sekolah dasar. *EduPsyCouns: Journal of Education, Psychology and Counseling*, 2(1), 1-12.
- Putra, F. W. (2020). *Pengaruh kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap Burnout guru sekolah dasar fullday* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Putra, F. W. & Utami, L. H. (2021). *Burnout pada guru sekolah dasar fullday: menguji peranan kecerdasan emosional dan dukungan sosial*. *Nathiqiyah: Jurnal psikologi islam*, 04(01).

- Putri, M. D., & Syah, M. F. J. (2019). *Burnout Guru Ekonomi Sma Muhammadiyah 1 Karanganyar Pasca Sertifikasi* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Putri, R. T., Lahmuddin, L., & Darmayanti, N. (2020). Hubungan Coping Stres dan Dukungan Sosial Dengan Subjective Well Being Siswa Kelas XI Di Sekolah SMA Singosari Deli Tua. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 2(2), 119-126.
- Putri, V. W. H., & Kurniawidjaja, L. M. (2022). Gambaran Faktor Psikososial dan Gejala Stres Kerja pada Karyawan Kantor Proyek Pembangunan X Tahun 2021. *National Journal of Occupational Health and Safety*, 3(1).
- Fatmawati, R. (2018). Pengukuran Tingkat Burnout pada Pustakawan.
- Rahayu, L. P. D., & Widhiyani, L. S. (2020). Pengaruh Role Stress Terhadap Perilaku Burnout Auditor Yang Dimoderasi Oleh Emotional Quotient KAP Provinsi Bali. *E-Jurnal Akuntansi*, 30(2), 334-346.
- Rahmi, I., & Nio, S. R. (2021). Kejenuhan Kerja (Burnout) Pada Guru Sekolah di Kota Solok. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 4315-4318.
- Ramdan, I. M., & Fadly, O. N. (2016). Analisis faktor yang berhubungan dengan burnout pada perawat kesehatan jiwa. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 4(2).
- Regina, A., Istiqomah, E., & Zwagery, R. V. (2020). Hubungan strategi coping yang berfokus pada emosi dengan burnout belajar pada mahasiswa program studi keperawatan fakultas kedokteran universitas lambung mangkurat banjarbaru. *Jurnal Kognisia: Jurnal Mahasiswa Psikologi Online*, 2(2), 7-12.
- Rizkinannisa, J. R. (2017). *Pengaruh Coping Stress Terhadap Burnout Anggota Polisi Resort Malang* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Rudyarwaty, H. D., Wicaksono, B., & Priyatama, A. N. (2018). Hubungan antara kecerdasan emosi dan iklim organisasi dengan burnout pada pegawai kantor pelayanan pajak (kpp) pratama Sleman. *Wacana*, 10(1).
- Santoso, M. D. Y. (2021). Dukungan sosial dalam situasi pandemi covid 19: review article dukungan sosial dalam situasi pandemi covid 19. *Jurnal Litbang Sukowati: Media Penelitian dan Pengembangan*, 5(1), 11-26.
- Sarafino, E.P., & Smith, T.W. (2021). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions: tenth Edition*. New York: John Wiley and Sons, Inc.
- Sari, E. R., dan Suryanawa, I. K. (2016). Pengaruh Konflik Peran, Ketidakjelasan Peran, dan Kelebihan Peran terhadap Kinerja Auditor dengan Tekanan Waktu sebagai variabel Moderasi. *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis Udayana*, 15(2), 1392–1421.
- Schaufeli, W. B., Maslach, C., & Marek, T. (Eds.). (2017). *Professional burnout: Recent developments in theory and research*.
- Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2010). *Psychology & Work Today: An Introduction to Industrial and Organized Psychology* (10th ed.). London: Pearson.
- Shabuur, M. I., & Mangundjaya, W. L. (2020). Pengelolaan stres dan peningkatan produktivitas kerja selama work from home pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi Udayana*, 7(2), 93-109.

- Sholihin, M., & Ratmono, D. (2013). *Analisis SEM-PLS dengan WrapPLS 3.0 Untuk Hubungan Nonlinear dalam Penelitian Sosial dan Bisnis*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Shukla, A., & Trivedi, T. (2008). Burnout in Indian teachers. *Asia Pacific Education Review*, 9, 320-334.
- Siagian, Sondang P. (2009). *Kiat Meningkatkan Produktivitas Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R dan D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumanto. (1995). *Metodelogi Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sunar P., Dwi. (2010). Edisi Lengkap Tes IQ, EQ, SQ. Jogyakarta: FlashBooks.
- Suprpti, D. D. (2020). Peran Dukungan Sosial dalam Lingkungan Kerja Terhadap Burnout Pada Prajurit TNI. *Cognicia*, 8(2), 252-261.
- Suwanti, S., Yetty, Y., & Aini, F. (2019). Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Mekanisme Koping Klien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 29-39.
- Sya'adah, S. S., & Rusmawati, D. (2019). *Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Burnout pada Guru SLB C di Kota Surakarta* (Doctoral dissertation, Undip).
- Setyawati. (2010). *Selintas Tentang Kelelahan Kerja*. Yogyakarta: Asmara Books.
- Schwarzer, R., & Taubert, S. (2002). Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In *Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges* (pp. 19-35).
- Tresnawaty, y. (2018). Penggunaan confirmatory factor analysis (cfa) dalam pengembangan alat ukur trait emotional intelligence questionnaire-short form (teique-sf). *Jurnal ilmiah penelitian psikologi: kajian empiris & non-empiris*, 4(1), 33-41.
- Villanesia, N. V. N., Chairilisyah, D. C. D., & Risma, D. R. D (2016). *Hubungan antara Strategi Coping dengan Burnout pada Guru Tk Se-kecamatan Tampan Kota Pekanbaru* (Doctoral dissertation, Riau University).
- Wahab, Abdul Aziz. (2012). *Metode dan Model-Model Mengajar*. Bandung: Alfabeta.
- Warella, V. W. (2022). *Hubungan Antara Komitmen Kerja dan Dukungan Sosial dengan Burnout pada Guru.(Work Commitment and Social Support with Burnout on Teachers)* (Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya).
- Wang, Y., Xiao, B., Tao, Y., & Li, Y. (2022). The Relationship between Mindfulness and Job Burnout of Chinese Preschool Teachers: The Mediating Effects of Emotional Intelligence and Coping Style. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12), 7129.
- Weiten, W. (2010). *Psychology: Themes and variations*. California: Wadworth.
- West, C. P., Dyrbye, L. N., & Shanafelt, T. D. (2018). Physician burnout: contributors, consequences and solutions. *Journal of internal medicine*, 283(6), 516-529.
- Yanuwardianto, E. (2019). Teori Kognitif Sosial Albert Bandura (Studi Kritis Dalam Menjawab Problem Pembelajaran di Mi). *Auladuna: Jurnal Prodi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 1(2), 94-111.

Zuraida. (2015). Hubungan kecerdasan emosional dan dukungan sosial keluarga dengan *burnout* pada perawat di rumah sakit jiwa Prof. Dr. Muhammad Ildrem provinsi Sumatera Utara. (*Tesis. Universitas Medan Area*).