

Dukungan sosial dengan *burnout* pada guru di masa pandemi Covid-19

Veren Wendy Warella^a dan Tri Ratnawati^b

^aProgram Magister Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya – Indonesia

^bFakultas Ekonomi, Universitas 17 Agustus 1945, Surabaya – Indonesia

Korespondensi: verenwendy-s2@untag-sby.ac.id

Diserahkan: 13 April 2021

Diterima: 12 Juni 2021

Abstrak. Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat dukungan sosial dengan *burnout* guru pada masa pandemi Covid-19. *Burnout* yaitu suatu peristiwa yang dialami oleh seseorang berupa kelelahan fisik, mental maupun emosional, hal ini disebabkan oleh stress dalam jangka waktu panjang yang menuntut keterlibatan emosional yang cukup tinggi. Dalam *review* artikel ini peneliti ingin berfokus pada dukungan sosial dengan *burnout* guru pada masa pandemi Covid-19. Data yang diambil dalam penelitian ini adalah jurnal-jurnal terkait yang membahas tentang *burnout* dalam kaitannya dengan dukungan sosial. Jenis penelitian adalah *systematical literatur review* dengan proses analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode meta-sintesis. Kriteria dari jurnal tersebut antara lain : Jurnal berbahasa Inggris dan atau Indonesia, menjelaskan tentang *burnout* hubungannya dengan dukungan sosial dan menganalisa tentang penelitian ini. Hasil penelitian diketahui terdapat hubungan yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *burnout*, artinya bagi mereka yang memiliki dukungan sosial yang tinggi maka *burnout* semakin rendah. Begitu pula sebaliknya jika rendahnya dukungan sosial maka akan terjadi peningkatan *burnout* pada guru.

Abstract. This study has the aim of looking at social support with teacher burnout during the Covid-19 pandemic. Burnout is an event experienced by someone in the form of physical, mental and emotional exhaustion, this is caused by stress in the long term which demands quite high emotional involvement. In this article review, the researcher wants to focus on social support with teacher burnout during the Covid-19 pandemic. The data taken in this study are related journals that discuss burnout in relation to social support. This type of research is a systematical literature review with the data analysis process in this study using the meta-synthesis method. The criteria for these journals include: English and/or Indonesian language journals, explaining about burnout in relation to social support and analyzing this research. The results of the study found that there was a very significant relationship between social support and burnout, meaning that for those who have high social support, the lower burnout. Vice versa if social support is low, there will be an increase in teacher burnout.

Kata kunci: *burnout*, dukungan social, pandemi Covid-19

1. Pendahuluan

Wabah corona virus disease atau yang dikenal dengan Covid-19 telah meresahkan masyarakat dunia saat ini yang telah menjadi sebuah pandemi. Penyakit corona virus 2019 (Covid-19) adalah penyakit menular yang disebabkan oleh sindrom pernapasan akut corona virus 2 (SARS-CoV-2). Pada tahun 2019 virus Covid-19 ini ditemukan di Wuhan dan semenjak saat ini virus ini menyebar secara global yang mengakibatkan pandemi corona virus 2019 sampai 2021 yang sedang berlangsung.

Pemerintah Indonesia mengambil tindakan untuk memutuskan rantai penyebaran virus Covid-19 dengan menerapkan system *physical distancing*, sehingga masyarakat dihimbau agar menjaga jarak, dan tidak melakukan aktivitas dalam bentuk kerumunan, perkumpulan yang melibatkan banyak orang. Kebijakan yang dilakukan oleh pemerintah Indonesia salah satunya adalah menerapkan PSBB, PKMM dan *work from home* (WFH) pada daerah zona merah penyebaran virus Covid-19. Hal ini berdampak secara langsung kepada pegawai, para pekerja, guru dan siswa-siswi di sekolah. Pendidikan di Indonesia menjadi salah satu dibidang yang terdampak akibat adanya pandemic virus Covid-19.

Dampak langsung pandemi virus Covid-19 pada dunia pendidikan adalah kegiatan pembelajaran yang melibatkan interaksi antara guru dan siswa secara langsung ditiadakan. Komponen intelektual, psikologis dan spiritual yang dapat terjadi pada interaksi secara langsung menjadi terpotong dan pembelajaran jarak jauh antara guru dengan siswa-siswi (Basar,2021). Kementerian pendidikan Indonesia mengeluarkan kebijakan pembelajaran dilakukan dengan menggunakan sistem dalam jaringan (daring). Permasalahan yang terjadi olehguru maupun siswa-siswi dalam sistem daring berupa materi pembelajaran yang belum selesai disampaikan oleh guru, yang kemudian digantikan dengan tugas lainnya.

Penyebab terjadinya kegagalan dalam sistem daring di Indonesia adalah : 1) Satuan pendidikan di Indonesia banyak yang belum memiliki sistem pembelajaran jarak jauh atau daring. 2) Pembuatan konten pembelajaran online masih mahal. 3) Kesiapan dalam pembuatan bahan ajar belum siap. 4) Mengalami kendala jaringan disetiap daerah. 5) Kuota internet atau pulsa yang mahal bagi sekolah, guru, dosen, siswa-siswi maupun mahasiswa yang digunakan dalam pembelajaran daring. 6) Fasilitas perangkat untuk pembelajaran daring yang terbatas, dikarenakan tidak semua siswa-siswi mampu membelinya, khususnya dari kalangan yang tidak mampu (Jatmiko, 2020)

Kondisi pandemi virus Covid-19 yang terjadi dapat menimbulkan stres kerja (Anita & Setyohadi, 2021). Kondisi ini bagi bisa menimbulkan stres kerja, sebab ada rutinitas yang menjadi berubah drastis, penghasilan berkurang. Stres pada masa pandemi Covid-19 cenderung dialami juga oleh guru dan berdampak kepada munculnya kejenuhan khususnya kejenuhan dalam kegiatan mengajar. Kejenuhan adalah ketika seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik yang dapat diketahui dari kondisi emosional, hal ini disebabkan oleh banyaknya tuntutan pekerjaan dan tekanan yang meningkat. Menurut Sutjipto 2011 kelelahan disebabkan karena individu yang merasa bersalah, bekerja keras, merasa terjebak, hilangnya harapan, kesedihan yang mendalam, dan menghasilkan perasaan lelah dan tidak nyaman yang akibatnya meningkatkan rasa kesal, mengalami kelelahan fisik, mental dan emosional.

Menurut Maslach kelelahan mengacu pada perasaan berlebihan dan terkurasnya sumber daya emosional dan fisik seseorang. Pekerja merasa terkuras dan habis, tanpa sumber pengisian. Mereka kekurangan energi untuk menghadapi hari lain atau orang lain. Komponen kelelahan mewakili dimensi stres individu dasar dari *burnout*. Burnout adalah sindrom psikologis kelelahan, sinisme, dan ketidakefektifan di tempat kerja. Ini dianggap sebagai pengalaman stres individu yang tertanam dalam konteks hubungan sosial yang kompleks, dan ini melibatkan konsepsi orang tersebut tentang diri sendiri dan orang lain di tempat kerja. Tidak seperti model stres *unidimensional*, model multidimensi ini mengkonseptualisasikan *burnout* dalam hal tiga komponen intinya (Maslach & Leiter, 2016).

Fenomena *burnout* sudah terjadi pada para guru di Indonesia menunjukkan tinggat kemangkiran guru sebesar 19% dalam *survey world development report* tahun 2004 (Usman,S dkk, 2004), hasil ini tergolong dalam katerogi tinggi jika dibandingkan dengan negara-negara berkembang di Asia. Penelitian yang dilakukan oleh Rahman tahun 2007 menyatakan bahwa profesi pelayanan seperti guru sering mengalami terjadinya *burnout*.

Salah satu faktor penyebab *burnout* adalah kurangnya dukungan sosial atau *lack of social support*. Menurut Gold dan Roth (2001) telah ditemukan bahwa kurangnya dukungan sosial dapat meningkatkan *burnout* dalam beberapa penelitian.

Dukungan sosial adalah sebuah transaksi interpersonal dengan pemberian bantuan kepada individu lain yang memiliki arti bagi individu yang bersangkutan. Bentuk dari dukungan sosial berupa diberikannya informasi, bantuan tingkah laku serta materi yang didapat dari hubungan sosial yang akrab sehingga individu bersangkutan dapat merasa bernilai, dicintai serta merasa diperhatikan. Dukungan sosial juga dapat berupa informasi atau nasehat verbal maupun non-verbal serta bantuan nyata atau tindakan (Smet, 1994)

Berdasarkan permasalahan yang berkembang di atas maka penelitian ini memfokuskan kajian pada hubungan antara dukungan sosial dengan *burnout* guru pada masa pandemi Covid-19.

2. Metode

Jenis dalam penelitian ini adalah *systematical literatur review*. Menurut Kitchenham dalam Siswanto 2020, *systematical literatur review* merupakan metode penelitian yang dilakukan dengan cara identifikasi evaluasi dan interpretasi dari penelitian-penelitian yang terkait dan relevan akan pertanyaan penelitian, topik atau fenomena yang menjadi perhatian. *Systematical literatur review* lebih bermanfaat jika dilakukan dari berbagai hasil penelitian yang relevan, sehingga fakta yang dipaparkan oleh peneliti menjadi lebih komprehensif dan berimbang (Siswanto, 2010)

Systematical review didalam penelitian ini dilakukan dengan mengambil artikel-artikel dari tahun 2010 sampai tahun 2020, dan sebagian besar artikel diperoleh dari jurnal psikologi baik jurnal nasional maupun jurnal internasional. Proses analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis meta-sintesis dengan melakukan integrasi data untuk memperoleh konsep baru serta teori atau tingkatan pemahaman yang mendalam dan menyeluruh, dengan adanya meta sistesis ini untuk menjawab pertanyaan penelitian dengan cara merangkum berbagai hasil penelitian (Perry & Hammond, 2002).

Sumber yang diambil adalah sumber yang berkaitan dengan variabel penelitian yaitu *burnout* dengan dukungan sosial. Menurut Maslach dan Goldberg menjelaskan *burnout* adalah keadaan dimana perasaan lelah pada individu karena terkurasnya sumber emosi. Sedangkan menurut Ganster dalam Apollo & Cahyadi tahun 2012 dukungan sosial adalah adanya proses hubungan yang bersifat menolong dan mempunyai nilai tersendiri bagi individu yang menerimanya.

Prosedur penelitian menggunakan *systematical literatur review* dengan pendekatan kualitatif berdasarkan Langkah-langkah menurut Francis & Baldesari (2006).

Tabel 1. Langkah Penelitian Francis & Baldesari 2006

| No | Langkah Penelitian | Langkah yang dilakukan peneliti |
|----|--|---|
| 1 | Memformulasikan pertanyaan penelitian | Merumuskan pertanyaan penelitian yang difokuskan pada <i>burnout</i> pada guru Dilanjutkan dengan pertanyaan berikutnya yaitu dukungan sosial apakah dapat menurunkan <i>burnout</i> |
| 2 | Melakukan pencarian <i>literatur systematical review</i> | Melakukan pencarian literatur di berbagai jurnal |
| 3 | Melakukan skrining dan seleksi artikel penelitian yang cocok | Skrining dan seleksi dilaksanakan dengan memperhatikan tujuan. Artikel yang menyajikan data problematika <i>burnout</i> pada guru |

| | | |
|---|--|---|
| 4 | Melakukan analisis dan sintesis temuan-temuan kualitatif | Analisis dilakukan dengan membandingkan masing-masing artikel tersebut. |
| 5 | Memberlakukan kendali mutu | Kendali mutu dilakukan dengan melakukan konsultasi kepada dosen |
| 6 | Menyusun laporan akhir | Laporan akhir dilaksanakan dengan menulis artikel hasil penelitian kemudian dipublikasikan. |

3. Hasil

Burnout merupakan suatu kondisi psikologis yang dapat menimbulkan stres yang dialami oleh seorang guru yang berperan sebagai pengajar untuk peserta didik dalam memberikan pelajaran sehingga mencapai tujuan dan harapan kerja dengan waktu yang cukup lama (Maslach & Jackson, 1981). *Burnout* yang dialami guru sangat sering ditemui, dan sebagai pengajar cenderung mengalami stres yang tinggi serta mengalami *burnout*.

Dalam kasus guru, *burnout* dapat berdampak negatif pada suasana sekolah, efektivitas sekolah, dan akhirnya pada siswa (Ford, Olsen, Khojasteh, Ware & Urick, 2019; Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001). Tanda-tanda utama *burnout* guru seperti kelelahan, pada awalnya dapat mengakibatkan berkurangnya upaya dan keterlibatan dalam perencanaan pelajaran dan kurang interaksi sosial dengan siswa (Jennings & Greenberg, 2009). Adanya Covid-19 telah menambah tekanan tidak hanya untuk pengajar, tetapi juga untuk siswa, keluarga, dan administrator secara global. Berita di media massa terus dipenuhi dengan berita utama tentang tingkat stres dan kelelahan guru yang tinggi (Alhmidi, 2020 ; Pejalan kaki, 2020). Selain itu, dalam laporan ke UNESCO selama gelombang pertama pandemi, sekelompok peneliti memperingatkan bahwa kecuali kita memperhatikan kesejahteraan guru dalam konteks pandemi Covid-19, kita akan menghasilkan lebih banyak masalah jaminan daripada jawaban (Dorcet, Netolicky, Timmers & Tuskan, 2020).

Hal ini tentu akan berdampak pada stres kerja guru, sebagai contoh yaitu stres yang dialami guru saat masa pandemi yang dimana terjadinya perubahan penyampaian materi pembelajaran yang tidak seperti biasanya. Daring yang dilakukan mengharuskan guru menggandakan teknologi yang ada secara maksimal. Kontrol diri yang masih belum penuh bagi siswa-siswi SD dapat meningkatnya resiko jika pembelajaran dilakukan secara langsung, oleh karena itu pemerintah mengeluarkan kebijakan dengan ditiadakan pembelajaran secara langsung atau *face to face* (Wahdaniyah & Miftahuddin, 2019).

Burnout dapat mengakibatkan penurunan motivasi dalam belajar, timbulnya perasaan negatif dan frustrasi, perasaan ditolak oleh lingkungan serta kegagalan dan *self-esteem* yang rendah (Mc Ghee dalam Irawati, 2002). Tanda atau gejala *burnout* dapat muncul berupa sikap yang apatis terhadap pekerjaan, perasaan frustrasi, merasa terikat dengan tugas, tidak puas akan diri sendiri dan sering mangkir kerja dengan berbagai alasan (Maslach dan Jackson dalam Cooper et al, 1996).

Salah satu faktor penyebab *burnout* adalah kurangnya dukungan sosial atau *lack of social support*. Menurut Gold dan Roth (2001) telah ditemukan bahwa kurangnya dukungan sosial dapat meningkatkan *burnout* dalam beberapa penelitian. Istilah "dukungan sosial" biasanya digunakan untuk merujuk pada penerimaan rasa aman, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diterima seseorang dari orang atau kelompok lain. Berikut kutipannya: "*Social support is generally used to refer to the perceived comfort, caring, esteem or help a person receives from other people or groups*" (Sarafino, 2004). Definisi dari Hyman et al (May, 2009: 3) "*Social support as the perception that one is loved, value, and has people he or she can trust and turn to for assistance when he or she needs help*". Dukungan sosial adalah pemahaman bahwa seseorang dicintai, dihargai, dan memiliki seseorang yang dapat mereka percayai, dan mudah untuk meminta bantuan ketika mereka membutuhkannya. Dalam kasus belakangan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki efek menguntungkan pada *burnout*. Dibandingkan dengan rekan kerja, dukungan supervisor diyakini lebih efektif dalam mengurangi *burnout* (Cooper et al., 1996, Constable dan Russell). Berdasarkan hasil penelitian yang

dilakukan oleh Purba, Yulianto dan Widyanti tahun 2007 bahwa rangkuman korelasi dari dua variabel penelitian yaitu dukungan sosial dan *burnout* memiliki korelasi $r = -0.761$ dan $\text{sig} = 0.000$. Hal ini berarti dukungan sosial berkorelasi negatif dan sangat signifikan dengan *burnout*. Nilai r sebesar $-0,761$ dapat diinterpretasikan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan dengan *burnout*, artinya semakin tinggi dukungan sosial seseorang maka *burnout* yang dialami seseorang semakin rendah. Adapun penelitian menurut Adnyaswari dan Adnyani tahun 2017 yang dilakukan di RSUP Sanglah Denpasar yang bergerak di bidang jasa kesehatan dengan teknik analisis regresi linier berganda. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 107 responden. Dimana sampel yang digunakan dalam penelitian adalah sebanyak 84 responden dengan menggunakan metode slovin. Hasil analisis dapat diketahui bahwa *burnout* berpengaruh negatif terhadap kinerja perawat RSUP Sanglah Denpasar. Semakin tinggi *burnout* maka kinerja perawat RSUP Sanglah Denpasar. Dukungan sosial berpengaruh positif terhadap kinerja perawat RSUP Sanglah Denpasar. Semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan maka kinerja perawat RSUP Sanglah Denpasar akan mengalami peningkatan.

Penelitian yang dilakukan oleh Saputra, Ahmad Fauzi Insan tahun 2014 dengan judul *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Burnout Pada Karyawan CV. Ina Karya Jaya Klaten menyatakan bahwa* ada korelasi yang signifikan antara dukungan sosial dengan *burnout* atau r sebesar $-0,468$ dengan $p = 0,001$ yang berarti $p < 0,01$, artinya ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan *burnout*. Semakin tinggi dukungan sosial karyawan maka semakin rendah *burnout* karyawan, dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial karyawan maka semakin tinggi *burnout* pada karyawan.

Mengkaji dari berbagai penelitian dan fakta empiris yang telah dipaparkan sebagaimana di atas, maka *burnout* dapat terjadi jika kurangnya dukungan sosial. Sesuai dengan hasil analisis dari penelitian yang telah dilakukan, maka kesimpulan penelitian ini adalah semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendahnya terjadi *burnout* dan begitu sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka terjadinya *burnout* semakin tinggi.

4. Pembahasan

Seorang pendidik memiliki tanggung jawab untuk mengembangkan Tridarma Perguruan Tinggi agar dapat mencapai target dalam menyampaikan tugas pembelajaran, dan pelajaran yang disampaikan harus selesai sesuai dengan waktu yang ditentukan. Berbagai cara dilakukan agar penyampaian materi secara daring dan diskusi yang dilakukan dalam forum *online*.

Menurut modifikasi Edelwich dan Brodsky's model (dalam Farber, 1991), *burnout* pada guru terjadi melalui beberapa tahapan yaitu:

- a. *Antusiasme* dan dedikasi
Tahap ini biasanya terjadi di awal pekerjaan. Pada tahap ini, guru memulai pekerjaannya dengan penuh semangat dan berharap pekerjaan yang dilakukannya akan bermakna bagi masyarakat dan membawa kepuasan yang besar bagi masyarakat.
- b. Frustrasi dan marah
Pada tahap ini, guru mulai merasakan berbagai masalah dan kesulitan dalam melaksanakan pekerjaannya. Lingkungan kerja yang tidak kooperatif - seperti ruang kelas yang kacau, siswa yang acuh, orang tua yang semakin menuntut, administrator yang kurang responsif, dan sekolah yang kurang mendukung - dapat menyebabkan frustrasi, kekurangan energi, dan membuat guru lebih efektif. Sangat mudah untuk marah pada siswa.
- c. Perasaan tidak berarti
Pada tahap ini guru berfikir mengenai ketidakseimbangan antara usahanya yang telah dilakukan dengan imbalan yang diperoleh. Dengan ketidakseimbangan ini, guru merasakan yang telah dikerjakan selama ini tidak berarti.

- d. Menurunnya komitmen guru terhadap pekerjaan
Pada tahap ini, semangat dan harapan para guru yang hadir di awal pekerjaan mulai berkurang. Dalam mengajar, guru tidak lagi mengkhawatirkan kebutuhan siswa, yang terpenting bagi guru sudah memenuhi tugasnya.
- e. Rentan terhadap gangguan fisik, kognitif dan emosi.
Pada tahap ini, guru mulai mengalami sakit kepala, sakit punggung, sakit perut dan gangguan fisik dan emosional lainnya, seperti kesal, ketidakhadiran meningkat, pikiran untuk berhenti merokok, dan ketidakmampuan untuk menghabiskan waktu di kelas.
- f. Perasaan kekosongan dan hilangnya kepedulian.
Ini adalah tahap akhir dari *burnout* guru. Pada tahap ini, guru berpikir bahwa pekerjaannya tidak ada artinya, dan hanya gaji yang dapat memotivasi mereka untuk terus bekerja.

Burnout adalah keadaan psikologis seseorang akibat stres yang menyertai ketidakmampuan memenuhi harapan dalam jangka waktu yang relatif lama. *Burnout* bisa mengganggu karena cenderung menular. Ketika seorang guru bosan dan lelah di sekolah, guru lain dapat dengan mudah menjadi frustrasi, sinis, dan malas. Pada akhirnya, seluruh organisasi menjadi tempat yang menarik dan membosankan. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya yang baik dalam mencegah terjadinya *burnout* pada guru. Dukungan sosial tersebut berasal dari berbagai sumber, termasuk pasangan dan kerabat, keluarga, teman, kolega, psikolog, dan anggota organisasi. Dengan dukungan sosial dari berbagai sumber, individu akan yakin bahwa mereka dicintai, diperhatikan, dicintai, dicintai, dan menjadi bagian dari jaringan sosial mereka.

Istilah "dukungan sosial" biasanya digunakan untuk merujuk pada penerimaan rasa aman, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diterima seseorang dari orang atau kelompok lain. Berikut kutipannya: "*Social support is generally used to refer to the perceived comfort, caring, esteem or help a person receives from other people or groups*" (Sarafino, 2004)

Sarafino (2002) mengungkapkan pada dasarnya ada 4 jenis dukungan sosial:

- a. Dukungan Emosi. Jenis dukungan ini termasuk mengekspresikan empati, kepedulian, dan kepedulian terhadap orang lain. Biasanya dukungan semacam ini didapat dari pasangan atau anggota keluarga, seperti memahami masalah yang mereka hadapi atau mendengarkan keluhan mereka. Adanya dukungan ini akan memberikan individu rasa nyaman, kepastian, rasa memiliki dan perasaan dicintai.
- b. Dukungan Penghargaan. Dukungan ini diberikan melalui ekspresi positif atau apresiasi positif terhadap individu, dorongan atau pengakuan atas pikiran atau perasaan pribadi, dan perbandingan positif antara individu dengan orang lain (Sarafino, 2002). Biasanya dukungan ini diberikan oleh atasan dan rekan kerja.
- c. Dukungan informasi. Dukungan tersebut termasuk memberikan pendapat, saran, atau komentar kepada individu. Dukungan ini biasanya didapat dari teman, kolega, atasan, atau profesional (seperti dokter atau psikolog). Adanya dukungan informasi, seperti saran atau saran dari orang-orang yang pernah mengalami situasi serupa, akan membantu orang untuk memahami situasi dan menemukan alternatif pemecahan masalah atau tindakan yang akan diambil (Thoits dalam Moertono, 1997).
- d. Dukungan Jaringan Sosial. Jaringan dukungan memberikan perasaan bahwa individu adalah anggota kelompok tertentu dan memiliki minat yang sama. Rasa persatuan dengan anggota kelompok merupakan dukungan bagi individu yang terlibat. Menurut Cohen, Wills & Cutrona (dalam Moertono, 1997), dukungan dalam jejaring sosial akan membantu orang mengurangi stres dengan memuaskan kebutuhan akan persahabatan dan hubungan sosial dengan orang lain. Ini juga dapat membantu individu mengalihkan perhatian dari kekhawatiran tentang masalah yang mereka hadapi atau meningkatkan emosi positif mereka.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan *burnout*. Artinya bagi mereka yang memiliki dukungan sosial yang tinggi maka *burnout*

semakin rendah. Begitu pula sebaliknya jika rendahnya dukungan sosial maka akan terjadi peningkatan *burnout* pada guru.

5. Kesimpulan

Penelitian ini merupakan *study literature review* dengan menggunakan metode *System Literature Review* (SLR). SLR adalah metode tinjauan pustaka yang mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menafsirkan semua temuan pada topik penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah diidentifikasi sebelumnya. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa berdasarkan hasil penelitian diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kecenderungan *burnout*. Artinya hipotesis penelitian yang menyatakan 'ada hubungan antara dukungan sosial dengan kecenderungan *burnout*' dapat diterima.

Referensi

- Apollo & Andi Cahyadi. 2012. Konflik Peran Ganda Perempuan Menikah yang Bekerja Ditinjau dari Dukungan Sosial Keluarga dan Penyesuaian Diri. Madiun : Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Widya Mandala Madiun.
- Adnyaswari, N., & Adnyani, I. (2017). Pengaruh Dukungan Sosial Dan Burnout Terhadap Kinerja Perawat Rawat Inap Rsup Sanglah. *E-Jurnal Manajemen Universitas Udayana*, 6(5), 245-438.
- Anita, T., Tjitrosuwarno, S., & Setyohadi, J. S. (2021). Stres Kerja Guru Saat Pandemi Covid-19 Ditinjau. *Research and Development Journal Of Education*, 7(1), 146-157.
- Basar, A. M. (2021). Problematika Pembelajaran Jarak Jauh Pada Masa Pandemi Covid-19. *Edunesia : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(1), 208-218. <https://doi.org/10.51276/edu.v2i1.112>
- Cooper, C.N., Schabarcq, M.J., & Winnubst, J.A.M, "Handbook of work and health psychology", John Wiley & Sons Ltd, United States, 1996.
- Gold, Y. & Roth, R. (2005). Teachers Managing Stress and preventing burnout. London : The Falmer Press
- Farber, Barry. A, "Crisis in Education, Stress and Burnout in the American Teacher", Jossey-Bass Publishers, San Francisco, 1991.
- Francis, C., Baldesari. 2006. Systematic Reviews of Qualitative Literature. Oxford: UK Cochrane Centre.
- Johana, Purba., Aries Yulianto., dan Ervy Widyanti. 2007. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Burnout Pada Guru. *Jurnal Psikologi*, 5(1):77-87.
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491-525. <https://doi.org/10.3102/0034654308325693>
- Maslach, C., & Goldberg, J. (1998). Prevention of burnout: New perspectives. *Applied and Preventive Psychology*, 7(1), 63-74. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(98\)80022-X](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(98)80022-X)
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experience burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99 - 113.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress, June 2016*, 351-357. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>
- Perry, A. & Hammond, N. (2002). Systematic Review: The Experience of a PhD Student. *Psychology Learning and Teaching*, 2(1), 32-35.
- Purba, J., Yulianto, A., & Widyanti, E. (2007). Pengaruh dukungan sosial terhadap burnout pada guru. *Jurnal Psikologi*, 5(1), 77-87.
- Rahman, U. (2007). Mengenal burnout pada guru. *Lentera Pendidikan*, (2), 216- 227.
- Saputra, Ahmad Fauzi Insan (2014) *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Burnout Pada Karyawan CV. Ina Karya Jaya Klaten*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Sarafino, E.P. (2002). "Health Psychology: Biopsychosocial Interactions", Fourth Edition. New Jersey: HN Wiley.

Smet, Bart. (1994). Psikologi Kesehatan. Jakarta: Grasindo

Siahaan, M. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 1(1), 73–80.
<https://doi.org/10.31599/jki.v1i1.265>

Siswanto. (2010). Systemic Review sebagai Metode Penelitian untuk Mensintesis HasilHasil Penelitian (Sebuah Pengantar). Surabaya: Pusat Penelitian dan Pengembangan Sistem dan Kebijakan Kesehatan.

Sutjipto. (2001). Apakah Anda Mengalami Burnout. Jakarta [http:// www.depd;knas.go.k!jurnal.htm](http://www.depd;knas.go.k!jurnal.htm).