

## **Burnout Pada Guru Sekolah Dasar Fullday : Menguji Peranan Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial**

**Firman Widya Putra**

UIN Sunan Ampel Surabaya Jl. Ahmad Yani No. 117 Surabaya  
Firmanwp114@gmail.com

**Lufiana Harnany Utami**

UIN Sunan Ampel Surabaya Jl. Ahmad Yani No. 117 Surabaya  
lufianaharnany2017@gmail.com

### **Abstrak**

Burnout adalah kelelahan emosi yang seringkali dialami oleh individu yang bekerja di bidang pelayanan seperti kesehatan, pendidikan, dan pelayanan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap burnout pada guru sekolah dasar yang menerapkan fullday school. Rancangan penelitian kuantitatif korelasional ini melibatkan 87 guru sekolah dasar fullday yang diambil melalui teknik quota sampling. Ada tiga instrumen yang digunakan yaitu maslach burnout inventory (MBI), emotional intelligence questionnaire (EI), dan multidimensional scale of perceived social support (MSPSS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap burnout. Selanjutnya, kajian kualitatif akan dapat menggali lebih dalam apa saja bentuk dukungan sosial yang dimiliki para guru dan upaya yang dilakukan dalam mengasah kecerdasan emosi mereka.

**Kata Kunci:** burnout, kecerdasan emosional, dukungan sosial, guru

### **Abstract**

Burnout is an emotional exhaustion which is often experienced by individuals who work in service areas such as health, education, and social services. This study aims to determine whether there is an influence of emotional intelligence and social support on burnout among elementary school teachers in fullday school. This correlational quantitative research design involved 87 primary school teachers taken through quota sampling techniques. There are three instruments used, namely maslach burnout inventory (MBI), emotional intelligence questionnaire (EI), and multidimensional scale of perceived social support (MSPSS). Data were analyzed using multiple linear regression. The results showed that there was an influence of emotional intelligence and social support on burnout. Furthermore, qualitative studies will be able to explore forms of social support they have and the efforts made to sharpen their emotional intelligence.

**Keywords:** burnout, emotional intelligence, social support, teachers

## **PENDAHULUAN**

Kelelahan emosi, dipersonalisasi, dan rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri merupakan sejumlah gejala burnout yang dialami individu dalam menjalani pekerjaannya (Maslach, Leiter, & Schaufeli, 2009). Kelelahan emosional membuat individu kehilangannya energi, merasa kesulitan, serta tidak mampu berhadapan dengan orang lain. Depersonalisasi menimbulkan sejumlah sikap negatif, kasar, menjaga jarak, menjauhi lingkungan sosial, dan tidak peduli pada lingkungan dimana mereka berada. Adapun penurunan prestasi terlihat dari berkurangnya kompetisi

untuk mencapai keberhasilan, adanya perasaan tidak mampu, serta merasa putus asa. Bianchi, (2020) menjelaskan bahwa sindrom burnout dipicu oleh faktor internal dan lingkungan. Faktor internal meliputi kepribadian, kognitif dan behavior sedangkan faktor lingkungan meliputi, fasilitas, tanggung jawab dan hubungan sosial diantara teman dengan keluarga. Morhart, Felicitas M, Herzog, dan Tomczak, (2009) menggambarkan burnout sebagai stress yang sangat ekstrem dimana individu merasa sangat lelah secara emosional dan tidak memiliki motivasi untuk bekerja.

Berbagai profesi yang bekerja dalam bidang pelayanan pendidikan, kesehatan, dan sosial beresiko besar mengalami burnout. Guru sebagai salah satu profesi dalam bidang pendidikan yang memiliki kompetensi, pengalaman, keterampilan, dan keahlian tetap memiliki peluang mengalami burnout (Ilmi, 2013). Kelelahan dan kejenuhan yang dirasakan baik secara fisik maupun mental membuat para guru mengalami burnout (Friana, 2017). Para guru mengeluhkan banyaknya jumlah jam mengajar, beban kerja yang melebihi kemampuan, sistem kebijakan sekolah, dan kurikulum yang selalu berubah-ubah (Darmaningtyas, 2015). Dari hasil wawancara terhadap sejumlah guru sekolah dasar fullday di kecamatan sukodono, terlihat bahwa mereka juga menunjukkan gejala burnout. Panjangnya jumlah jam mengajar, beragamnya tugas yang harus dikerjakan, serta tingginya tuntutan laporan kinerja memicu stress dan kelelahan. Selain itu sejumlah tuntutan untuk membuat siswa berprestasi sampai ke tingkat nasional juga menjadi hal yang paling banyak dikeluhkan para guru.

Huarcaya dan Calle, (2020) menerangkan burnout yang terjadi pada pekerja pelayanan dipicu oleh rendahnya kemampuan mengelola stress, adaptasi, dan kurangnya keyakinan diri sehingga menimbulkan rasa cemas dan stress yang berkepanjangan yang selanjutnya berujung pada burnout. Penelitian Avionela, dan Fauziah, (2016) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional yang tinggi membuat individu memiliki kemungkinan kecil untuk mengalami burnout. Molero, Ortega, Jiménez, dan Valero, (2019) juga mengatakan bahwa kecerdasan emosional dapat mengurangi rasa khawatir, kecemasan, dan frustrasi guru. Widjaja, Sitorus, dan Himawan, (2016) menggambarkan hubungan negatif antara kecerdasan emosional dengan burnout pada guru, dimana semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki, maka kecil kemungkinan akan terjadinya burnout.

Menurut Cofer, (2018) kecerdasan emosional yang dimiliki individu memberikan kontribusi positif terhadap penyelesaian masalah sehingga dapat mencegah stress dan terjadinya burnout. Kecerdasan emosional yang dimiliki dapat dilihat dari keterampilan seseorang dalam menyelesaikan masalah, mengelola emosi dan pemecahan yang diterima. Lindeman, (2017) menambahkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki maka semakin kecil kemungkinan individu akan mengalami burnout. Kecerdasan emosional yang tinggi akan membantu meningkatkan kemampuan mengelola dan mengatasi stress, sehingga akan mengurangi resiko

terjadinya burnout (Penberthy, 2018). Hal yang sama dikatakan oleh Leoard (2017) bahwa kecerdasan emosional yang meliputi keyakinan diri, motivasi, dan kemampuan mengelola stress dengan baik, akan membantu mengurangi dan mencegah terjadinya burnout.

Ghodsi, (2015) menyebutkan bahwa kecerdasan emosional yang baik membuat individu memiliki persepsi yang lebih baik terhadap kondisi yang dihadapi. Kecerdasan emosional adalah kompetensi mengelola diri, menjalin hubungan dengan orang lain, memiliki kesadaran diri, motivasi, dan empati (Goleman, 2007). Sedangkan Mardianto (2014) menjelaskan kecerdasan emosional adalah tingkatan kemampuan seseorang menyesuaikan diri dengan lingkungannya, baik kemampuan secara fisik maupun non fisik. Tiga aspek kecerdasan emosional menurut Tridhoranto dan Berada, (2014) adalah kecakapan pribadi, kecakapan sosial, dan keterampilan sosial. Kecakapan pribadi ditandai dengan kemampuan mengelola diri sendiri. Kecakapan sosial adalah kemampuan menjalin hubungan dan keterampilan sosial ditandai dengan kemampuan mengelola respon terhadap orang lain.

Colomeischi, (2015) menjelaskan bahwa kecerdasan emosional merupakan keterampilan dalam mengelola stress, memecahkan masalah dan kemampuan beradaptasi dalam kondisi sulit. Kecerdasan emosional dianggap sebagai jembatan kesadaran diri dalam berhubungan dengan individu lain dan lingkungan sekitar. Leonard, Enwereuzor, Fimber, dan Dorothy, (2017) mengemukakan bahwa kecerdasan emosional yang meliputi keyakinan diri, motivasi, dan pengelolaan stress yang baik akan membantu mencegah terjadinya *burnout*. Lopez & Extremera. (2017) menerangkan bahwa kecerdasan emosional pada laki-laki dan perempuan tidak berbeda secara signifikan.

Nastasa dan Farcas (2015) berpendapat mengatakan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *burnout*, dimana semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki maka kemungkinan akan rendah *burnout* yang dialami. Kecerdasan emosional yang baik ditandai oleh tingginya kemampuan mengelola stress, menjalin hubungan sosial, dan kemampuan pemecahan masalah. Suryati, dan Wati, (2019) menambahkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki, maka semakin rendah kemungkinan individu akan mengalami *burnout*. Kecerdasan emosional yang baik akan memunculkan kemampuan dan keterampilan yang positif dalam bekerja sehingga akan mengurangi kemungkinan burnout yang dialami.

Menurut Goleman, (2007) kecerdasan emosional terdiri dari lima aspek yaitu kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi diri, empati, dan kerja sama. Kesadaran diri adalah kemampuan individu untuk mengetahui apa yang dirasakan dan menggunakan sumber informasi untuk mengambil keputusan. Pengaturan diri merupakan kemampuan individu dalam mengelola emosinya dalam

situasi tertentu tertentu yang itu akan berdampak pada caranya menyikapi situasi. Motivasi diri adalah hasrat yang dimiliki individu untuk meggerakkan dan menuntun menuju sasaran, membantu mengambil inisiatif, bertindak secara efektif dan mampu bertahan menghadapi kegagalan (frustasi). Empati digambarkan sebagai kemampuan memikirkan perasaan individu lain seolah-olah masuk dalam diri mereka dan melibatkan sudut pandang, emosi, dan kesulitan yang dialami. Namun empati juga tetap melakukan kontrol diri agar tidak hanyut dalam situasi orang lain.

Burnout juga dipengaruhi oleh dukungan sosial dimana individu yang mendapat dukungan sosial yang tinggi akan memiliki penghargaan diri yang lebih tinggi sehingga akan mampu mengurangi gejala burnout (Hamaideh, 2014). Labiib (2013) juga mengatakan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan dengan burnout dimana semakin besar dukungan sosial yang diperoleh maka semakin rendah kemungkinan individu mengalami burnout. Dukungan sosial adalah perasaan nyaman, penghargaan, perhatian, dan bantuan yang diterima dari individu lain Sarafino, 2011). Dukungan sosial membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, dan menimbulkan rasa percaya diri. Dukungan sosial yang diterima, membuat individu mampu mengelola stress, menjalin hubungan, merasa memiliki kompetensi dalam menghadapi tekanan bekerja.

Sarafino, (2011) menggambarkan dukungan sosial sebagai bentuk kenyamanan, perhatian, bantuan, dan penghargaan yang diterima dari individu lain. Dukungan sosial digambarkan sebagai pengalaman keyakinan pada individu yang merasa, dihargai, diperhatikan, serta diakui dalam kelompok. Aspek dukungan sosial meliputi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasi (Sarafino, 2011). Dukungan emosional dapat berupa rasa empati, perhatian, dan kepedulian sehingga individu merasa nyaman dan tidak takut. Dukungan penghargaan melibatkan sejumlah ekspresi berupa pernyataan setuju dan dorongan ide positif. Adapun dukungan instrumental berbentuk langsung berupa uang, waktu, dan tenaga. Terakhir adalah dukungan informasi berupa informasi, saran, pengarahan atau umpan balik tentang bagaimana cara memecahkan masalah dan mengambil keputusan. Menurut Sarafino, 2011) faktor yang menyebabkan individu menerima dukungan sosial adalah penerimaan dukungan sosial, penyediaan dukungan, komposisi dan struktur jaringan dukungan sosial. Penerimaan dukungan sosial terdiri dari perilaku sosial suka membantu, menolong dan berempati. Penyediaan dukungan terdiri dari kemampuan diri, situasional dan kondisional. Struktur jaringan dukungan sosial terdiri dari keluarga, teman, dan rekan kerja.

Lu dkk, (2016) menambahkan bahwa dukungan sosial merupakan dorongan lingkungan terhadap seseorang secara langsung ataupun tidak langsung dalam menyelesaikan masalah. Bentuk dukungan sosial yang diterima dapat meningkatkan kepercayaan diri, keyakinan diri, rasa dihargai, dan kemampuan menjalin hubungan yang baik. Pacewicz, Mellano, dan Smith, (2019) juga

menjabarkan hal yang sama dimana dukungan sosial yang diterima akan membantu individu meningkatkan prestasinya dan mencegah terjadinya burnout. Altinoz, Cop, Cakiroglu, dan Altinoz, (2016) menjabarkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap burnout. Dukungan sosial yang dimiliki dapat meningkatkan keterampilan dan kemampuan individu dalam mengatasi berbagai masalah, sehingga rendah kemungkinan mengalami stress dan burnout.

Dogan, Laçin, dan Tural, (2015) menggambarkan bentuk dukungan sosial meliputi dorongan informasi, motivasi, dan pengambilan keputusan yang baik. Karimi, Bashirpur, Khabbaz, dan Hedayati, (2014) menambahkan bahwa individu yang menerima dukungan sosial dapat mengatasi berbagai masalah. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka akan rendah kemungkinan mengalami burnout. Penelitian Puspitaningrum, (2018) menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki maka semakin rendah kemungkinan individu akan mengalami burnout. Selain itu Fiorilli, Schneider, Buonomo, dan Romano, (2019) juga mengatakan bahwa dukungan sosial dan peran keluarga memiliki hubungan negatif dengan burnout guru di sekolah. Selanjutnya Mustikasari dan Prakkoso (2018) mengatakan dukungan sosial dari rekan kerja akan memperkecil kemungkinan akan terjadinya burnout rendah. Begitu juga Adyanswari dan Adnyani (2017) menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka akan individu cenderung tidak mengalaami burnout.

Adawiyah dan Blikololong, Margonda, (2019) menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi terhadap terjadi tidaknya *burnout*. pada individu yang bekerja di bidang pelayanan. Budiasih, (2017) menerangkan bahwa dukungan sosial yang diterima membuat individu lebih termotivasi, dihargai dan memiliki kepercayaan diri yang kuat untuk mampu mengatasi stress dan mencegah terjadinya *burnout*. Kang, Twigg, dan Hertzman, (2010) juga mengatakan bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi yang cukup besar dalam meningkatkan kemampuan individu untuk mengatasi permasalahan sehingga akan mencegah terjadinya *burnout*. Mehmet, Cop, Cakiroglu, dan Altinoz., (2016) menambahkan bahwa bentuk dukungan sosial yang dimiliki dapat meningkatkan keterampilan dan kemampuan individu dalam mengatasi berbagai masalah, sehingga kecil kemungkinan mengalami *burnout*.

Putri, (2016) mengatakan bahwa kecerdasan emosional dan dukungan sosial berhubungan dengan burnout. Partiwani Nur Novianti, (2015) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan dukungan sosial berhubungan dengan stress kerja, dimana stress yang berkepanjangan akan menyebabkan burnout. Semakin tinggi dukungan sosial. Penelitian Zuraida (2019) juga menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap burnout. Back, Hyun, Jeung, dan Chang, (2020) menerangkan bahwa kemampuan mengelola stress dan peran lingkungan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap terjadinya

burnout. Hal ini mengartikan bahwa kecerdasan emosional dan dukungan sosial yang dimiliki memberikan dukungan dalam mencegah terjadinya burnout. Beierle dkk, (2019) juga mengatakan bahwa kecerdasan emosional dapat dipicu oleh kondisi lingkungan seperti kondisi situasi, fasilitas sarana, dan hubungan sosial. Mariyanti dan Citrawati, (2009) menambahkan bahwa individu yang bekerja setiap hari pada bidang pelayanan dapat mengalami burnout karena merasakan kelelahan dan kejenuhan ketika bertemu dengan banyak karakter. Muna (2020) berpendapat bahwa *burnout* dapat terjadi karena kurangnya hubungan dengan keluarga, lingkungan kerja, dan teman kerja. Minimnya peran dari lingkungan mengakibatkan seseorang merasakan kejenuhan, mudah lelah, dan kurang dihargai sehingga akan membentuk stress yang memicu terjadinya burnout.

Swasti, Ekowati, & Rahmawati, (2016) menerangkan bahwa burnout yang dialami individu sebagian besar karena kelelahan emosi. Individu yang mengalami kelelahan emosi dan stress yang berkepanjangan akan memicu terjadinya burnout. Suwanto dan Fitriyadi, (2019) menegaskan bahwa burnout yang terjadi pada individu yang bekerja di bidang pelayanan disebabkan oleh kondisi, beban, dan tuntutan pekerjaan. Mereka yang bekerja di bidang pelayanan sangat membutuhkan bantuan dukungan dari lingkungan dalam menghadapi beban dan tuntutan pekerjaan. Dewi dan Paramita, (2012) menjabarkan burnout dipengaruhi oleh faktor individu dan faktor situasional. Faktor individu meliputi karakteristik demografi, kepribadian dan sikap dalam bekerja sedangkan faktor situasional meliputi jenis pekerjaan, karakteristik pekerjaan dan karakteristik organisasi budaya. Yandri dan Juliawati, (2017) menambahkan bahwa keterampilan, pengetahuan dan tanggung jawab pekerjaan dapat memicu terjadinya burnout sehingga variabel kecerdasan emosional dan dukungan sosial memiliki kontribusi yang cukup besar.

Namun penelitian Fajriani dan Septiari, (2015) menunjukkan bahwa bukan dukungan sosial yang membuat terjadinya burnout tetapi beban kerja yang dimiliki individu yang berperan dalam terjadinya burnout. Penelitian Rajan, (2016) menunjukkan hal yang sama dimana beban kerja yang berlebihan berpengaruh dalam tingkat kesulitan pekerjaan dan menimbulkan terjadinya burnout. Rahmayulis, (2013) mengatakan self-efficacy dapat mengurangi kemungkinan terjadinya burnout karena individu mampu mengontrol diri, dan memecahkan masalah dengan lebih baik

Dari latar belakang yang telah dipaparkan di atas, fenomena burnout sampai saat ini masih menjadi topik hangat yang menarik untuk diteliti. Penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan karena masih minimnya studi terhadap permasalahan guru sebagai profesi pelayanan. Fenomena burnout juga dialami oleh mereka yang bekerja sebagai guru di sekolah. Penelitian sebelumnya melihat variabel kecerdasan emosional dan dukungan sosial secara terpisah namun penelitian ini akan dilihat bagaimana kedua variabel tersebut berperan dalam terbentuknya burnout secara bersama-sama. Selain itu sejumlah penelitian yang dipaparkan juga menunjukkan masih adanya

perbedaan hasil yang menunjukkan penyebab terjadinya burnout dengan sejumlah subjek yang berbeda. Dengan demikian tema penelitian ini akan melihat pengaruh kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap burnout pada guru sekolah dasar fullday school.

## METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan kuantitatif korelasional. Populasi penelitian adalah guru sekolah dasar di kecamatan sukodono yang menerapkan full day school. Populasi guru dari enam sekolah dasar yang menerapkan fullday di kecamatan Sukodono berjumlah 110 guru. Teknik sampling yang digunakan adalah quota sampling dengan melibatkan 87 guru sebagai sample. Instrumen pengukuran yang digunakan adalah skala burnout, skala kecerdasan emosional dan skala dukungan sosial. Skala burnout diambil dari modifikasi (MBI) Maslach Brunout Inventory (Leither dan Malach, 2005) yang mengukur tiga aspek yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya hasrat pencapai prestasi diri. Skala kecerdasan emosional diambil dari modifikasi (EI) Emotional Intelligence Questionnaire (Goleman, 2007) yang terdiri dari lima aspek yakni kesadaran diri, pengaturan diri, motivasi, empati, keterampilan sosial. Terakhir skala dukungan sosial diambil dari modifikasi (MPSSS) Multidimensional Scale Of Perceived Social Support (Sarafino, 2002). Ada empat aspek yang diukur yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasi. Analisis data menggunakan regresi liner berganda.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji pengaruh kecerdasan emosional dan dukungan sosial secara bersama-sama terhadap burnout dapat dilihat dari tabel 1. Berdasarkan data tabel 1 diperoleh F-hitung sebesar 1.9103 dan sig 0,000 yang berarti variabel kecerdasan emosional dan dukungan sosial secara bersama-sama berpengaruh terhadap *burnout*, sehingga kedua variabel tersebut dapat digunakan untuk memprediksi variabel *burnout*.

Tabel 1  
Hasil Uji F

Model	Sum of Square	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	5320.026	2	2660.013	19.103	.000
Residual	116.963	84	1392		
Total	5436,989	86			

Nilai koefisien determinasi yang didapatkan menggambarkan besarnya sumbangan dari variabel bebas yang saat ini diteliti terhadap variabel terikat. Adapun dari tabel 2 dapat diketahui bahwa nilai R Square sebesar 0,978. Nilai tersebut memiliki implikasi bahwa variabel kecerdasan emosional

dan dukungan sosial berpengaruh terhadap *burnout* sebesar 97,8% dari sisanya 2,2% karena variabel lain.

Tabel 2  
Hasil Koefisien Determinasi (R<sup>2</sup>)

Model	R	R Square	Adj R Square	Std. Error of the Estimate
1	.989	.978	.978	1.18001

Tabel 3 menunjukkan pengaruh secara parsial masing-masing variable bebas terhadap variable terikat. Nilai sig kecerdasan emosional sebesar  $0.00 < 0,05$  artinya kecerdasan emosional berpengaruh secara signifikan terhadap burnout. Demikian pula dengan nilai sig dukungan sosial sebesar  $0,001 < 0,05$  yang artinya dukungan sosial juga berpengaruh signifikan terhadap burnout.

Tabel 3.  
Hasil Analisis Uji Parsial

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
	(Constant)	2.44	1.105		
kecerdasan emosional	.538	.036	.815	14.8	.000
dukungan sosial	.330	.100	.181	3.26	.001

Sejumlah tabel tabulasi silang berikut merupakan data diskriptif dari penelitian ini. Tabel 4 adalah tabulasi silang yang menyajikan data burnout dengan jenis kelamin. Kondisi burnout yang tinggi dialami oleh subjek laki-laki dan perempuan, namun jumlah subjek perempuan lebih banyak yaitu 32 orang sedangkan laki-laki 19 orang.

Tabel 4  
Tabulasi Silang Jenis kelamin dan Burnout

		JENIS KELAMIN		
		lk	pr	Total
burnout	rendah	4 33.3%	8 66.7%	12 100.0%
	sedang	9 37.5%	15 62.5%	24 100.0%
	tinggi	19 37.3%	32 62.7%	51 100.0%

Tabel 5 adalah tabulasi silang yang menggambarkan usia dengan burnout. Kondisi burnout yang tinggi dialami oleh subjek pada usia 28-29 tahun dan 30-32 tahun. Namun jumlah rentang usia

28-29 tahun lebih banyak yaitu 31 orang dibandingkan pada usia 30-32 tahun yaitu sebanyak 20 orang..

Tabel 5  
Tabulasi Silang Usia dengan *Burnout*

		USIA		Total
		28-29 tahun	30-32 tahun	
Burnout	Rendah	6 50.0%	6 50.0%	12 100.0%
	Sedang	10 41.7%	14 58.3%	24 100.0
	Tinggi	31 60.8%	20 39.2%	51 100.0%

## Pembahasan

### 1) Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap *Burnout*

Hasil analisis regresi menjelaskan bahwa variabel kecerdasan emosional memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *burnout*. Kecerdasan emosional yang dimiliki guru dalam mengatasi permasalahan berpengaruh terhadap tingkat *burnout* yang dialami. Hal itu dikatakan oleh Malero, Ortega, Jimenez, dan Valero (2019) bahwa kecerdasan emosional yang tinggi mendorong individu mampu mengontrol dirinya dan bertahan dalam kondisi yang sulit. Kecerdasan emosional yang dimiliki oleh guru dapat dilihat dari kedisiplinan, keterampilan dan kemampuan mereka dalam pemecahan masalah. Cofer dkk (2018) menambahkan bahwa kecerdasan emosional yang dimiliki oleh individu memberikan kontribusi positif terhadap kemampuan menyelesaikan masalah sehingga dapat mencegah terjadinya *burnout*. Kecerdasan emosional dapat dilihat dari keterampilan individu dalam mengelola emosinya ketika menghadapi masalah.

Gambaran kategori kecerdasan emosional yang dimiliki subjek menunjukkan 55 orang dari total 87 guru memiliki kecerdasan emosional yang tinggi. Kecerdasan emosional yang dimiliki menggambarkan tingkat kemampuan mereka dalam mengelola stress dan memotivasi diri dalam kondisi sulit. Penelitian Avionela, dan Fauziah, (2016) juga menjelaskan bahwa kecerdasan emosional berkontribusi cukup besar terhadap terjadinya tidaknya *burnout*. Suryati, Dewi Dan Wati, (2019) menambahkan bahwa semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki, maka semakin rendah kemungkinan individu akan mengalami *burnout*. Individu dengan kecerdasan emosional yang baik akan dapat mengurangi resiko mengalami *burnout*. Lindeman dkk (2017) menambahkan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan yang signifikan dengan *burnout*. Semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki oleh seseorang akan kemungkinan rendah *burnout* yang dialami. Ghodsi, (2015) menerangkan kecerdasan emosional yang baik membuat

individu memiliki persepsi yang lebih baik terhadap kondisi yang dihadapi. Menurut Colomeischi, (2015) kecerdasan emosional merupakan keterampilan seseorang dalam mengelola stress, memecahkan masalah dan kemampuan beradaptasi dalam kondisi tertentu.

Data tabulasi silang antara jenis kelamin dengan kecerdasan emosional menunjukkan bahwa baik laki-laki maupun perempuan banyak yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi. Ada 35 subjek perempuan dan 20 subjek laki-laki dengan kecerdasan emosional tinggi. Hal tersebut juga disampaikan oleh Lopez & Extremera. (2017) bahwa kecerdasan emosional antara subjek laki-laki dan subjek perempuan tidak berbeda secara signifikan. Adapun tabulasi silang antara rentang usia dengan kecerdasan emosional menunjukkan bahwa subjek dengan rentang usia 28-29 tahun memiliki tingkat kecerdasan emosional lebih tinggi dibandingkan dengan mereka pada rentang usia 30-32 tahun. Beierle dkk (2019) menggambarkan bahwa kecerdasan emosional pada seseorang dapat dipicu oleh kondisi lingkungan seperti kondisi situasi, fasilitas sarana, dan hubungan sosial.

Tabulasi silang antara kecerdasan emosional dengan *burnout* menunjukkan ada 51 guru dengan kecerdasan emosional tinggi dan tingkat *burnout* yang rendah. Data tersebut menjelaskan bahwa mereka yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi akan mampu mengelola stress yang berkepanjangan sehingga kemungkinan kecil mereka mengalami *burnout*. Hasil penelitian yang sama juga digambarkan oleh Widjaja, Sitorus, & Himawan, (2016) yang menggambarkan bahwa kecerdasan emosional memiliki hubungan negative dengan *burnout*. Individu yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi kecil kemungkinan akan mengalami *burnout*. Nastasa & Farcas, (2015) menjelaskan kecerdasan emosional memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *burnout*, dimana semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki maka kemungkinan akan rendah *burnout* yang dialami.

Leonard, Enwereuzor, Fimber, dan Dorothy, (2017) menambahkan bahwa kecerdasan emosional dapat mencegah terjadinya *burnout*. Penberthy, (2018) mengatakan bahwa kecerdasan emosional yang tinggi akan membantu meningkatkan kemampuan mengelola dan mengatasi stress, sehingga akan mengurangi resiko terjadinya *burnout*. Mustikasari dan Prakoso (2018) mengatakan bahwa kecerdasan emosional merupakan faktor yang dapat meningkatkan percaya diri, kemampuan memecahkan masalah, dan aktualisasi diri.

## **2) Pengaruh Antara Dukungan Sosial Terhadap Burnout**

Hasil penelitian berikutnya menunjukkan ada pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* pada subjek guru sekolah dasar fullday. Dukungan sosial yang diterima guru membentuk keyakinan diri akan kemampuannya mengatasi masalah sehingga membuat rendahnya kemungkinan terjadinya

*burnout*. Hal itu juga dikatakan oleh Adawiyah dan Blikololong (2018) bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi terhadap terjadi tidaknya *burnout* pada individu dengan pekerjaan pelayanan. Hamaideh, (2014) menambahkan bahwa individu yang mendapat dukungan sosial yang baik memiliki penghargaan diri yang lebih tinggi sehingga akan mampu mengurangi gejala *burnout*. Labiib (2013) juga mengatakan bahwa semakin besar dukungan sosial yang diperoleh maka semakin rendah kemungkinan individu mengalami *burnout*.

Dukungan sosial yang dimiliki membuat guru merasa dihargai dan itu membuat mereka memiliki ketahanan diri untuk bertahan dalam situasi sulit. Sejumlah dukungan yang diterima dapat membantu pemecahan masalah sehingga akan memperkecil kemungkinan terjadinya *burnout*. Hal ini di dukung oleh penelitian Puspitaningrum (2018) yang menunjukkan bahwa individu yang memiliki dukungan sosial yang baik akan kecil kemungkinan mengalami *burnout*. Hal yang sama juga dikatakan oleh Budiasih (2017) bahwa dukungan sosial yang diterima membuat individu lebih termotivasi, dihargai dan memiliki kepercayaan diri yang kuat untuk mampu mengatasi stress dan mencegah terjadinya *burnout*. Mehmet, Cop, Cakiroglu, dan Altinoz, (2016) menjabarkan bahwa bentuk dukungan sosial yang dimiliki oleh individu dapat meningkatkan keterampilan dan kemampuan individu dalam mengatasi berbagai masalah, sehingga kecil kemungkinan mengalami *burnout*.

Dari hasil kategori dukungan sosial didapatkan 57 guru dari total 87 orang memiliki dukungan sosial yang tinggi. Dukungan sosial yang dimiliki tentunya akan membantu para guru memotivasi diri dalam menghadapi kondisi yang sulit sehingga tidak sampai terjadi *burnout*. Lu dkk (2016) menambahkan dukungan sosial merupakan dorongan lingkungan terhadap seseorang secara langsung ataupun tidak langsung dalam menyelesaikan masalah dan stress, sehingga dapat mencegah *burnout* yang dialami. Pacewicz, Mellano, dan Smith, (2019) menjabarkan bahwa dukungan sosial mampu memberikan motivasi, rasa dihargai, dan keyakinan akan menyelesaikan permasalahan. Dukungan sosial yang tinggi pada seseorang mampu meningkatkan prestasi yang diterima dan mencegah terjadinya *burnout*. Guru dengan dukungan sosial yang baik akan mampu mengelola stress yang diterima sehingga kemungkinan terjadinya *burnout* juga kecil

Tabulasi silang antara dukungan sosial dengan jenis kelamin menunjukkan bahwa mayoritas subjek baik laki-laki maupun perempuan memiliki dukungan sosial tinggi. Dukungan sosial yang diterima guru mampu memberikan kontribusi dalam kinerja seperti meningkatkan percaya diri, komitmen kerja, dan keterampilan dalam skill mengajar. Kang, Twigg, dan Hertzman, (2010) berpendapat dukungan sosial memiliki hubungan signifikan terhadap *burnout*. Dukungan sosial yang diterima memiliki kontribusi yang cukup besar dalam meningkatkan kemampuan mengatasi permasalahan sehingga akan mencegah terjadinya *burnout*. Selanjutnya subjek dengan

rentang usia 28-29 tahun memiliki tingkat dukungan sosial lebih tinggi dibandingkan dengan rentang usia 30-32 tahun. Hal ini didukung oleh penelitian Fiorili, Schneider, Buonomo, dan Romana (2019) yang menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial yang diberikan tidak bergantung pada rentang usia. Doğan, Laçın, dan Tural, (2015) menggambarkan bentuk dukungan sosial yang diterima oleh seseorang meliputi dorongan informasi, motivasi, dan pengambilan keputusan yang baik. Dukungan sosial yang diterima seseorang memiliki peran kontribusi yang cukup besar terhadap pembentukan serta pencegahan terjadinya *burnout*.

Data lainnya yang juga dapat dijelaskan dalam penelitian ini adalah tabulasi silang antara dukungan sosial dengan *burnout*, dimana ada 47 guru yang memiliki dukungan sosial tinggi dan *burnout* rendah. Data tersebut mendukung hasil regresi hubungan dukungan sosial dengan *burnout* dimana dukungan sosial yang tinggi akan mendorong terjadinya *burnout* rendah. Penelitian Adyanswari dan Adnyani (2017) menunjukkan hasil yang sama dimana individu yang memiliki dukungan sosial yang cukup baik maka kemungkinan kecil akan mengalami *burnout*. Karimi, Bashirpur, Khabbaz, dan Hedayati, (2014) menambahkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka akan kemungkinan rendah *burnout* yang dialami.

### **3) Pengaruh kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap burnout**

Berdasarkan hasil uji regresi ganda diperoleh hasil kecerdasan emosional dan dukungan sosial secara bersama-sama berpengaruh secara signifikan terhadap *burnout*. Hal yang sama juga ditunjukkan oleh penelitian Zuraida, (2019) yang juga menemukan bahwa kecerdasan emosional dan dukungan sosial memiliki kontribusi dalam pembentukan *burnout*. Mariyanti & Citrawati, (2009) menerangkan bahwa individu yang bekerja setiap hari pada bidang pelayanan dapat mengalami *burnout* karena merasakan kelelahan dan kejenuhan karena harus bertemu dengan banyak karakter. Dewi & Paramita, (2012) menjabarkan *burnout* dipengaruhi oleh faktor situasional dan faktor individu. Faktor individu meliputi karakteristik demografi, kepribadian dan sikap dalam bekerja sedangkan faktor situasional meliputi jenis pekerjaan, karakteristik pekerjaan dan karakteristik organisasi budaya.

Penelitian Adawiyah (2013) juga menegaskan bahwa kecerdasan emosional dan dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap *burnout*. Dukungan sosial dan kecerdasan emosional memiliki kontribusi yang cukup besar terhadap *burnout*, dimana dukungan sosial dan kecerdasan emosional dapat membantu individu dalam memecahkan masalah yang dihadapi (Novianti, 2015). Mereka yang memiliki dukungan sosial yang baik dan kecerdasan emosional yang tinggi, kecil kemungkinan mengalami *burnout*. Swasti, Ekowati, & Rahmawati (2017) menambahkan bahwa *burnout* yang dialami individu sebagian besar karena kelelahan emosi dan stress yang

berkepanjangan sehingga meemicu terjadinya burnout. Muna, (2020) juga berpendapat bahwa *burnout* dapat terjadi karena kurangnya hubungan dengan keluarga, lingkungan kerja, dan teman kerja. Minimnya peran dari lingkungan mengakibatkan seseorang merasakan kejenuhan, mudah lelah, dan kurang dihargai sehingga akan membentuk stress yang memicu terjadinya burnout. Suwanto dan Fitriyadi, (2019) menegaskan bahwa burnout yang terjadi mereka yang bekerja di bidang pelayanan disebabkan oleh kondisi, beban, dan tuntutan pekerjaan. Hal yang sama juga dikatakan oleh Yandri dan Juliawati, (2017) dimana keterampilan, pengetahuan dan tanggung jawab pekerjaan dapat memicu terjadinya burnout sehingga variabel kecerdasan emosional dan dukungan sosial memiliki kontribusi yang cukup besar.

Hasil uji keofisien determinasi menunjukkan sebesar 97,8% burnout dipengaruhi oleh kecerdasan emosional dan dukungan sosial sedangkan 2,2% dipengaruhi oleh variabel lain. Kecerdasan emosional dan dukungan sosial yang dimiliki guru memberikan mereka kemampuan untuk mengelola stress dalam menghadapi masalah. Hal yang sama juga dijelaskan oleh Putri, (2016) bahwa individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi dan dukungan sosial yang baik akan rendah kemungkinan mengalami stress dan *burnout*. Back, Hyun, Jeung, dan Chang, (2020) menggambarkan bahwa kemampuan mengelola stress dan peran lingkungan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap terjadinya burnout. Bianchi, (2020) juga menegaskan bahwa syndrome burnout dipicu oleh faktor internal seperti kepribadian, kognitif dan perilaku serta faktor lingkungan yang meliputi fasilitas, tanggung jawab, dan hubungan sosial.

## **Simpulan**

Kecerdasan emosional berkontribusi terhadap terjadinya burnout selama subjek menjalankan pekerjaan sebagai guru sekolah dasar fullday. Semakin tinggi kecerdasan emosional yang dimiliki semakin kecil kemungkinan mereka mengalami burnout. Dukungan sosial terbukti memiliki kontribusi terhadap terjadinya burnout pada subjek yang bekerja sebagai guru sekolah dasar fullday. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka kemungkinan akan rendah burnout yang dialami. Kecerdasan emosional dan dukungan sosial secara bersama-sama memiliki kontribusi yang cukup besar dalam menurunkan kemungkinan terjadinya burnout. Kecerdasan emosional tinggi dan dukungan sosial yang baik memperkecil kemungkinan terjadinya burnout. Rentang usia dan jenis kelamin menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan pada kecerdasan emosional dan dukungan sosial yang dimiliki.

## **Saran**

Penelitian ini hanya melihat hubungan antara variabel kecerdasan emosional, dukungan sosial, dan burnout. Kategori tinggi, sedang, dan rendah pada variabel dukungan sosial hanya dilihat

dari dimensi dalam alat ukur sehingga tidak dapat menggambarkan apa saja bentuk dukungan sosial yang didapatkan para guru. Demikian pula dengan variabel kecerdasan emosional tidak dapat menggambarkan apa saja bentuk upaya yang dilakukan para guru dalam mengelola emosinya. Kajian kualitatif akan dapat menggali lebih dalam apa saja bentuk dukungan sosial yang dimiliki para guru dan upaya yang dilakukan dalam mengasah kecerdasan emosi mereka. Besarnya kontribusi dari kedua variabel berasal dari data populasi yang kecil karena hanya dari satu kecamatan sehingga bisa menjadi ide penelitian berikutnya untuk memperluas populasi subjek.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R.A. (2013). Kecerdasan Emosional, Dukungan Sosial dan Kecenderungan Burnout. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 99–107.
- Adawiyah, R., dan Blikololong, J. B. (2018). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Burnout pada Karyawan Rumah Sakit. *Jurnal Psikologi* 11(2), 110-119
- Adyanswari dan Adnyani. (2017). Pengaruh Dukungan Sosial dan Burnout Terhadap Kinerja Perawat Rawat Inap RSUP Sanglah. *Jurnal Manajemen Unud*, 6(5), 2474-2500
- Suryati, dan Wati. (2019). Gambaran Burnout Perawat Pelaksana di Ruang Intensif RSUP Sanglah Denpasar. *Jurnal Kesehatan dr. Soebandi. JMMR (Jurnal Medicoeticolegal Dan Manajemen Rumah Sakit)*, 8(1), 40–48.
- Budiasih. (2017). Burnout Pada Auditor di Kantor Akuntan Publik Provinsi Bali. *Jurnal Riset Akuntansi Dan Keuangan* 5(3), 1589–1600.
- Avionela dan Fauziah. (2016). Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan Burnout pada Guru Bersertifikasi di Sma Negeri Kecamatan Bojonegoro. *Jurnal Empati*, 5(4), 687–693.
- Back, Hyun, et all. (2020). Mediating Effects of Burnout in the Association Between Emotional Labor and Turnover Intention in Korean Clinical Nurses. *Journal Safety and Health at Work*, 11(1), 88–96.
- Beierle, Shannon, et all. (2019). Evaluating and Exploring Variations in Surgical Resident Emotional Intelligence and Burnout. *Journal of Surgical Education*, 7(3), 628–636.
- 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*, 1(2). 131-140
- Cofer, Kefin, et all. (2018). Burnout is Associated With Emotional Intelligence but not Traditional Job Performance Measurements in Surgical Residents. *Journal of Surgical Education*. 1(1). 1–9.
- Colomeischi, A. A. (2015). Teachers ` Burnout in Relation with Their Emotional Intelligence and Personality Traits. *Journal Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 1(2), 1067–1073.
- Darmaningtyas. (2015). Pendidikan yang memiskinkan (edisi revisi). Yogyakarta: Intrans Publishing.
- Dewi dan Paramita. (2012). Tingkat Burnout Ditinjau dari Karakteristik Demografis (Usia , Jenis Kelamin dan Masa Kerja) Guru SDN Inklusi di Surabaya. *Jurnal Psikologi*. 1(2), 107–115.

- Dogan, Betul, et all. (2015). Predicatives of the Workers' Burnout Level: Life Satisfaction and Social Support. *Journal Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 191(312), 1801–1806.
- Fajriani dan Septiari. (2015). Pengaruh Beban Pekerjaan terhadap Kinerja Karyawan: Efek Mediasi Burnout. *Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan*. 7(9) 20-32
- Fiorilli, Caterina, et all. (2019). Family and nonfamily support in relation to burnout and work engagement among Italian teachers. *Journal Psychology in the Schools*, 6(5), 781–791.
- Friana. (2017) KPAI Nilai Full Day School Bisa Picu Kekerasan di Sekolah. <https://tirto.id/cqVP>. Diakses pada taggal 17 februari 2020.
- Ghodsi, M. (2015). Investigating The Effects Of Emotional Intelligence On Social Mental Factors Of Human Resource Productivity. *Journal of Work and Organizational Psychology*, 31(31), 129-134.
- Goleman, D. (2007). *Kecerdasan emosi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Hamaideh. (2014). Quality Of Life, Social Support, And Severity Of Psychiatric Symptoms In Jordanian Patients With Schizophrenia. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 21(21), 455-465.
- 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.
- Ilmi, D. (2013). *Sertifikasi guru hanya sebatas sertifikasi kesejahteraan*. Diakses dari :[http://www.kompasiana.com/dahniaal/sertifikasi-guru-hanya-sebatas-sertifikasi-kesejahteraan\\_5520bbeaa333116e4946cdb8](http://www.kompasiana.com/dahniaal/sertifikasi-guru-hanya-sebatas-sertifikasi-kesejahteraan_5520bbeaa333116e4946cdb8). Diakses pada tanggal 5 januari 2020.
- Kang, Bomi, et all. (2010). An examination of social support and social identity factors and their relationship to certified chefs' burnout. *International Journal of Hospitality Management*, 29(1), 168–176.
- Karimi, Yusef, et all (2014). Comparison between Perfectionism and Social Support Dimensions and Academic Burnout in Students. *Journal Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 1(5), 57–63.
- Labiib, A. (2013). Analisis Hubungan Dukungan Sosial dari Rekan Kerja dan Atasan dengan Tingkat BurnOutpada Perawat Rumah Sakit Jiwa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 2(1), 1-11
- Laura-elena, N., & Daniela, A. (2015). The Effect of Emotional Intelligence on Burnout in Healthcare Professionals. *Journal Procedia - Social and Behavioral Science*. 1(2), 78–82.
- Leonard, E. (2017). Nurses' burnout and counterproductive work behavior in a Nigerian sample: The moderating role of emotional intelligence. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 7(2), 106–113.
- Lindeman, Brenessa, et all (2017). Association of Burnout With Emotional Intelligence and Personality in Surgical Residents : Can We Predict Who Is Most at Risk?. *Journal of Surgical Education*,1(1). 1–9.
- Lopez dan Extremera. (2017). Emotional Intelligence and Teacher Burnout: A Systematic Review. Departement of Social Psychology, University of Mallaga, Spain
- Lu, Frank, 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.
- Mardianto. (2014). Psikologi Pendidikan, Medan: Perdana Publishing,

- Mariyanti, S., dan Citrawati, A. (2009). The Effect of Emotional Freedom Technique Therapy on Nurse Burnout. *Jurnal Medicoeticolegal dan Manajemen Rumah Sakit*, 8 (3): 173-178
- Maslach , C., Schaufeli, B., W., & Leiter, P., M. (2005). Banishing Burnout, Six Strategies For Improving Your Relationship With Work. *San Fransisco: Jossey-Bass*.
- Maslach, C., Leiter, M. P., & Schaufeli, W. (2009). Measuring Burnout. *The Oxford Handbook of Organizational Well Being*, 86–108.
- Mehmet, Altinoz, et all, (2016). The Influence of Organization Support Perceived in Enterprises on Burnout Feeling: A Field Research. *Journal Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 427–434.
- Molero, Pliar et all, G. G. (2019). Influence Of Emotional Intelligence And Burnout Syndrome On Teachers Well-Being: A Systematic Review. *Journal Social Sciences*, 8(6). 45-55
- Morhar, Felicitas, et all. (2009). Brand-specific leadership turning employees into brand champions. *Journal of Marketing*, 70,(73). 122–142
- Muna, N. (2020). Strategi Guru BK dalam Mengatasi Burnout Study Siswa Smkn 1 Widasari. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*. 4(1), 81–92.
- Mustikasari Dan Prakoso. (2018). Hubungan Dukungan Social, Rekan Kerja Dengan Burnout Pada Perawat ICCU RSHS Bandung. *Jurnal Psikologi*. 1(2): 2460-6448.
- Nastasa dan Farcas. (2015). Emotional intelligence , satisfaction with life and burnout among university students. *Journal Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 1(2), 1574–1578.
- Pacewicz, Cristine, et all, (2019). Psychology Of Sport & Exercise A Meta-Analytic Review Of The Relationship Between Social Constructs And Athlete Burnout. *Journal Psychology of Sport & Exercise*, 3(3), 155–164.
- Partiwi Nur Novianti. (2015). Stress Kerja ditinjau dari Kecerdasn Emosional, Modal Psikologi, dan Dukungan Sosial. *Jurnal Psikologika*. 20(1), 27-38
- Penberthy, K, (2018). Impact of Coping and Communication Skills Program on Physician Burnout, Quality of Life, and Emotional Flooding. *Journal Safety and Health at Work*, 9(4), 381–387.
- Puspitaningrum, K. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Burnout pada Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Konseling*, 4(1), 10.
- Putri, D. R. (2016). Peran Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosi Terhadap Kesejahteraan Subjektif pada Remaja Awal. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 12.-21
- Rahmayulis. (2013). Profesi dan Etika Keguruan. Jakarta: Kalam Mulia
- Rajan. (2016). Role Of Personality And Affect On The Social Support And Work Family Conflict Relationship. *Journal of Vocational Behavior*. 9(4): 39–56.
- Sarafino, E.P. (2002). “*Health Psychology Biopsychosocial Interactions*”, (4th ed.) John Wiley & Sons, Inc, United State.
- Sarafino, E. P. (2011). *Health psycology: biopsychosocial interactions*. Seven edition. New York: John Wiley and Sons.
- Suwanto, I., & Fitriyadi, S. (2019). Burnout Guru BK di Kota Singkawang. *Jrunal Bimbingan dan Konseling*. 9(2), 127–136.

- Swasti, Keksi, et all. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Burnout pada Wanita Bekerja di Kabupaten Banyumas. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(2), 130–141.
- Tridhoranto, A. & Berada, A. (2014). Mengembangkan Pola Asuh Demokratis. Jakarta: Elex Mediakomputindo.
- Ugwu, Leonard, et all, (2017). Nurses' burnout and counterproductive work behavior in a Nigerian sample: The moderating role of emotional intelligence. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 7(2), 106–113.
- Valero. (2019). Influence of emotional intelligence and burnout syndrome on teachers well-being: A systematic review. *Journal Social Sciences*, 8(6). 01-12
- Widjaja, S, dan Himawan. (2016). Kecenderungan Burnout Pada Karyawan Bagian Pemasaran. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 3(1), 18–33.
- Yandri, H., & Juliawati, D. (2017). Burnout pada Guru Bk atau Konselor Sekolah. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 128–133.
- Zuraida. (2019). Hubungan Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial dengan Burnout. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 1689–1699.