

# HUBUNGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN *BURNOUT* PADA GURU SEKOLAH DASAR DI KECAMATAN PAGEDONGAN, KABUPATEN BANJARNEGARA

<sup>1</sup>Dzulqoryna Tahsa, <sup>2</sup>Kartika Sari Dewi

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro  
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah, 50275

[ttaahssaa@gmail.com](mailto:ttaahssaa@gmail.com)

## ABSTRAK

Pendidikan berperan penting dalam pembentukan karakter dan masa depan individu. Di lingkungan sekolah, guru memiliki tanggung jawab yang besar sebagai fasilitator pendidikan. Guru di pedesaan dinilai memiliki tantangan yang beragam. Tantangan tersebut dapat menjadi tekanan yang apabila tidak dikelola dengan baik akan berujung pada *burnout*. Tingkat kesejahteraan psikologis diketahui berpengaruh pada bagaimana individu menyesuaikan diri dan termotivasi dalam menghadapi tantangan pekerjaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kesejahteraan psikologis dengan *burnout* pada guru sekolah dasar di Kecamatan Pagedongan, Kabupaten Banjarnegara. Populasi penelitian melibatkan sejumlah 169 guru dengan sampel penelitian sejumlah 65 guru. Teknik *accidental sampling* digunakan dalam penelitian ini. Data dikumpulkan dengan modifikasi skala *Psychological Well-being* Versi Indonesia (24 item valid,  $\alpha = 0.973$ ) dan modifikasi skala Maslach Trisni *Burnout Inventory* (22 item valid,  $\alpha = 0.971$ ). Berdasarkan uji korelasi *Pearson* diperoleh  $r_{xy} = -0.414$  dengan  $p = 0.001$  ( $p < 0.05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yakni terdapat hubungan negatif antara kesejahteraan psikologis dengan *burnout* pada guru sekolah dasar. Dalam arti lain, semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis, maka tingkat *burnout* semakin rendah, begitupun juga sebaliknya.

**Kata kunci:** kesejahteraan psikologis, *burnout*, guru sekolah dasar.

# THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND BURNOUT AMONG ELEMENTARY SCHOOL TEACHERS IN PAGEDONGAN DISTRICT, BANJARNEGARA REGENCY

<sup>1</sup>Dzulqoryna Tahsa, <sup>2</sup>Kartika Sari Dewi

Faculty of Psychology, Diponegoro University  
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah, 50275

[ttaahssaa@gmail.com](mailto:ttaahssaa@gmail.com)

## ABSTRACT

Education plays a vital role in character building and shaping future among individuals. Within the school environment, teachers bear significant responsibility as educational facilitators. Teachers in rural areas, in particular, face diverse challenges that can lead to significant pressure, if not managed effectively, this pressure often results in burnout. Psychological well-being is known to influence how individuals adapt and remain motivated when facing professional challenges. This study aims to determine the relationship between psychological well-being and burnout among elementary school teachers in Pagedongan District, Banjarnegara Regency. The research population consisted of 169 teachers, with a sample of 65 selected via accidental sampling. Data were collected using modified version of “Psychological Well-being *Versi Indonesia*” scale (24 valid items,  $\alpha = 0.973$ ) and a modified version of “Maslach Trisni Burnout Inventory” scale (22 valid items,  $\alpha = 0.973 = 0.971$ ). Based on the Pearson correlation test, the results showed  $r_{xy} = -0.414$  with  $p = 0.001$  ( $p < 0.05$ ). These findings confirm the research hypothesis that there is a significant negative relationship between psychological well-being and burnout among elementary school teachers. In other words, higher levels of psychological well-being are associated with lower levels of burnout, and vice versa.

**Keywords:** psychological well-being, burnout, elementary school teachers.

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Sebagai pilar utama kehidupan, pendidikan berperan penting dalam membentuk karakter dan masa depan individu. Cara individu memperoleh pendidikan dan jenjang pendidikan yang diterimanya dapat menjadi penentu utama masa depan individu tersebut. Pendidikan melibatkan bimbingan individu untuk memahami dan mengamalkan perbuatan baik (Verma dkk., 2023). Dalam lingkungan sekolah, guru merencanakan program pendidikan, menilai partisipasi siswa, dan, sebagai mentor, mendorong pengalaman belajar yang relevan dan bermakna (Lal, 2016).

Guru memiliki tanggung jawab yang jauh lebih berat dan beragam selain kewajiban sebagai fasilitator pendidikan di sekolah. Hal tersebut mencakup mendorong perubahan perilaku dalam ranah kognitif, psikomotorik, dan emosional setiap siswa (Kurniati, 2019). Selain itu, guru memiliki peran penting dalam membentuk masa depan dengan membina perkembangan intelektual, emosional, dan sosial pada diri siswa (OECD, 2024). Tanggung jawab guru lebih dari sekedar menyampaikan ilmu pengetahuan melalui kegiatan belajar mengajar di sekolah. Guru memiliki peran tambahan yakni sebagai panutan, mentor, serta pengasuh yang memberikan bimbingan pada siswa untuk terus berkembang (Gui dkk., 2020).

Guru memiliki peran besar bagi jalannya pendidikan, namun tidak banyak guru yang mendapatkan perhatian sebanding dengan besarnya tantangan yang dihadapi. Di Indonesia, tantangan yang dihadapi oleh guru sangatlah beragam, termasuk gaji guru yang rendah dibandingkan dengan beban kerja yang tinggi (Hutasuhut dkk., 2025). Golongan guru yang termasuk paling tinggi, yakni PNS saja memiliki gaji pokok dengan kisaran nominal antara Rp. 800.000 hingga Rp. 2.000.000 per bulan. Angka tersebut dinilai sangat kecil jika dibandingkan dengan gaji guru di negara lain. Contohnya di Jepang, dimana gaji guru rata-rata mencapai Rp. 38.000.000 per bulan. Guru diberi penghargaan yang sangat tinggi di negara tersebut karena guru dipandang sebagai aspek penting dalam pembangunan (Mansir, 2020). Di negara tetangga yakni Malaysia, gaji pokok guru jika dirupiahkan mencapai setara Rp. 22.560.000 per bulan. Melihat perbandingan tersebut, penghargaan guru di Indonesia dinilai miris dan memprihatinkan. Jika dibandingkan dengan banyaknya beban tugas yang mereka kerjakan, guru layak untuk mendapatkan penghargaan yang jauh lebih baik.

Indonesia memiliki wilayah yang luas dengan perkembangan pembangunan dan ekonomi yang tidak merata (Siregar dkk., 2025). Hal tersebut berdampak besar pada ketimpangan di berbagai faktor, termasuk pendidikan yang masih rendah di sebagian wilayah. Permasalahan utama yang terkait dengan ketimpangan biasanya terdapat pada fasilitas dan infrastruktur sekolah masih dapat ditemukan di berbagai daerah. Ketersediaan fasilitas dan infrastruktur tentunya memiliki pengaruh yang besar pada kualitas belajar mengajar di sekolah (Barrett dkk., 2019). Minimnya fasilitas membuat guru memiliki keterbatasan dalam penyampaian ilmu pada siswa.

Infrastruktur fisik yang kurang baik seperti kondisi bangunan, jalan menuju sekolah, bahkan tingkat kebersihan yang rendah dapat membahayakan seluruh warga sekolah.

Tantangan guru di Indonesia tidak berhenti pada minimnya gaji serta kurangnya fasilitas dan infrastruktur. Guru memiliki tekanan yang besar terkait tuntutan perbaikan pendidikan, beban kerja administratif, ukuran kelas yang besar, serta ekspektasi masyarakat (Aini dkk., 2025). Selain itu, menurut Rofiqoh dan Fikri (2025) guru mengalami pengurangan motivasi untuk mengajar. Hal tersebut dipengaruhi oleh penghargaan budaya dan sosial terhadap peran guru yang rendah. Saat ini, guru sering dianggap sebagai pekerjaan yang berada di tingkatan yang rendah dibanding pekerjaan lain. Guru sering dianggap sebagai pekerjaan cadangan ketika seseorang tidak dapat mendapatkan pekerjaan lain. Tantangan-tantangan tersebut, jika tidak ditangani, dapat berdampak pada munculnya permasalahan psikologis pada guru, salah satunya adalah fenomena *burnout*.

Fenomena *burnout* telah ditambahkan oleh WHO dalam ICD-11 (*the 11th Revision of the International Classification of Diseases*) pada tahun 2019 dalam kategori faktor yang memengaruhi status kesehatan atau kontak dengan pelayanan kesehatan (Nadon dkk., 2022). ICD-11 mendefinisikan *burnout* sebagai gejala akibat dari stres kronis terkait pekerjaan. Terdapat tiga gejala yang menandai *burnout*: perasaan lelah; meningkatnya sinisme terhadap pekerjaan; serta perasaan tidak berguna dan kurang berprestasi. Pernyataan tersebut sejalan dengan definisi *burnout* menurut konsep dari Maslach yang. Berdasarkan *Maslach Burnout*

*Inventory* (MBI), *burnout* ditandai dengan *emotional exhaustion*, *depersonalisation*, dan *reduced personal achievement* (Bentea, 2017).

*Emotional exhaustion*, atau kelelahan emosional, mengacu pada perasaan terkuras secara emosional dan terbebani oleh tuntutan pekerjaan (García dkk., 2022). Pada guru, *emotional exhaustion* dapat diidentifikasi dengan perasaan lepas dari tanggung jawab dan hubungan profesional (Werang dkk., 2025). Guru dapat merasa jenuh dan lelah dengan hanya menginjakkan kaki di tempat kerja, yakni sekolah dimana mereka mengajar. Jika dibiarkan menumpuk, gejala-gejala tersebut dapat berdampak negatif pada performa guru.

*Depersonalisation*, yang disebut juga dengan *cynicism*, ditandai dengan munculnya sikap negatif dan upaya untuk menarik diri terhadap orang-orang yang terlibat di dalam lingkungan kerja (Ozturk, 2020). Pada guru, ini ditunjukkan dengan adanya perilaku yang dingin, kaku, serta acuh tak acuh pada siswa dan rekan kerja. Guru dapat memiliki kecenderungan untuk menarik diri dan menghindari kontak dengan individu lain di tempat kerja. Apabila hal tersebut terus terjadi, guru dapat kehilangan idealisme atau motivasi untuk bekerja.

*Reduced personal achievement*, atau penurunan pencapaian pribadi, mengacu pada penurunan rasa kompetensi dan efikasi profesional pada individu (Mahmoodi-Shahreabaki, 2019). Guru yang mengalami hal tersebut ditunjukkan dengan perilaku menilai performanya sendiri secara negatif. Mereka memiliki keraguan akan kemampuan diri dan merasa gagal dalam mencapai prestasi di lingkungan kerja. Hal tersebut menyebabkan kesulitan pada individu untuk berkonsentrasi yang berdampak pada menurunnya produktivitas dalam bekerja.

*Burnout* telah menjadi perhatian penting bagi guru di Indonesia, terutama mereka yang bekerja di sekolah dasar (Dawous dkk., 2024). Banyak guru berjuang dengan beban kerja yang berlebihan, sumber daya pengajaran yang kurang memadai, serta tekanan untuk memenuhi standar hasil pendidikan. Kondisi tersebut menciptakan stres kronis, yang seiring waktu, mengikis motivasi dan ketahanan emosional mereka (Agyapong dkk., 2022). Masalah ini tidak hanya bersifat pribadi tetapi juga institusional, karena *burnout* melemahkan efektivitas pengajaran dan pada akhirnya berdampak pada kualitas pendidikan.

Dalam artikel NeaToday oleh Walker (2025), profesi guru digambarkan sebagai pekerjaan yang menuntut ketahanan mental, emosional, dan fisik. Banyak guru berpendapat bahwa keputusan untuk meninggalkan dunia pendidikan bukan hanya disebabkan oleh permasalahan gaji. Banyak guru memilih untuk berhenti karena kondisi kerja yang membebani dan kurangnya penghargaan terhadap peran mereka. Tekanan yang terus meningkat dalam lingkungan sekolah memperlihatkan bahwa guru menghadapi tuntutan yang sering kali tidak sejalan dengan dukungan yang diterima. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mempertahankan keberlanjutan profesi guru membutuhkan perhatian serius terhadap faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan mereka.

Faktor penting lainnya yang memengaruhi *burnout* adalah lingkungan kerja (Washburn dkk., 2021). Kepemimpinan yang mendukung, hubungan kolaboratif, dan sumber daya yang memadai dapat mengurangi stres dan membantu guru mempertahankan ketahanan mereka dalam pekerjaan (Mohite & Agrawal, 2025). Sebaliknya, kurangnya dukungan institusional, komunikasi yang buruk, dan

pengakuan yang tidak memadai berkontribusi pada tingkat *burnout* yang lebih tinggi. Oleh karena itu, memahami interaksi antara faktor individu dan lingkungan sangat penting dalam mengatasi masalah ini.

Kesejahteraan psikologis memiliki keterkaitan yang sangat kuat dengan munculnya *burnout*, yang sering kali menjadi permasalahan guru di berbagai jenjang. Guru dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung memiliki kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, mekanisme *coping* yang lebih adaptif, dan kepuasan hidup yang lebih kuat, sehingga lebih terlindungi dari tekanan kerja sehari-hari (Paul dkk., 2024). Sebaliknya, kesejahteraan psikologis yang rendah meningkatkan kerentanan terhadap kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi (Lucas-Mangas dkk., 2022). Kondisi ini menggambarkan bahwa kesejahteraan psikologis bukan hanya variabel pendukung, tetapi fondasi penting yang menentukan ketahanan guru terhadap berbagai *stressor*.

Kesejahteraan psikologis dapat didefinisikan dalam enam aspek, yakni otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan diri, tujuan dalam hidup, hubungan positif dengan orang lain, serta penerimaan diri (Ryff, 1995, dalam Gao & McLellan, 2018). Ketika seluruh aspek ini terpenuhi, individu menjadi lebih tangguh dalam menghadapi tekanan kerja yang bersifat kronis. Dreer (2023), menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis pada guru merupakan area penelitian yang saat ini masih berkembang dengan stabil dalam beberapa tahun terakhir. Bidang studi ini menyoroti pentingnya mendukung kesehatan mental guru untuk meningkatkan efektivitas dan ketahanan mereka. Karena guru menghadapi tuntutan

yang semakin meningkat, kesejahteraan psikologis mereka telah menjadi area fokus yang penting untuk penelitian dan kebijakan pendidikan.

Hascher dan Waber (2021) menyatakan bahwa kesejahteraan guru sendiri berkaitan erat dengan hasil, prestasi, motivasi, dan keterlibatan siswa. Salah satu landasan kesejahteraan pada guru adalah untuk menjaga hubungan sosial yang positif baik dengan siswa maupun dengan sesama guru. Guru yang menjaga komunikasi yang baik, membina hubungan intra-personal yang positif, dan menunjukkan rasa saling menghormati dengan rekan kerja cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Lingkungan yang mendukung ini berkontribusi secara signifikan terhadap motivasi dan efektivitas mereka dalam mengajar.

Studi Kingsford-Smith dkk. (2023) menyelidiki bagaimana sumber daya dan tuntutan memengaruhi kesejahteraan psikologis guru di sekolah-sekolah pedesaan, regional, dan metropolitan di Australia. Temuan tersebut mengungkapkan bahwa guru-guru di daerah pedesaan melaporkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih rendah, sebagian besar karena tuntutan pekerjaan yang tinggi. Demikian pula, penelitian yang dilakukan di distrik Mopani, provinsi Limpopo, Afrika Selatan, mengeksplorasi peran kepala sekolah dalam mendukung kesejahteraan psikologis guru di lingkungan pedesaan. Studi ini juga menemukan bahwa kesejahteraan guru di daerah pedesaan cenderung lebih rendah daripada di daerah lain (Kwatubana, 2024). Guru yang memiliki kesejahteraan psikologis yang kuat mampu menavigasi tuntutan profesional dengan lebih stabil dan terarah. Dengan demikian, mereka tidak mudah terpengaruh oleh kondisi kerja yang kurang ideal dan tetap dapat menjalankan peran pendidikan dengan penuh komitmen.

Di Indonesia, berdasarkan penjelasan pada studi Lestari dan Novianti (2025), kesejahteraan psikologis guru di desa terpencil di Indonesia masih dinilai rendah. Guru masih harus dihadapkan dengan tantangan-tantangan seperti keterbatasan ekonomi, sosial, dan fasilitas kerja. Sebagai hasilnya, guru mengalami penurunan motivasi dan kualitas dalam bekerja. Hal tersebut menjadi salah satu masalah yang secara serius berdampak pada kualitas pendidikan.

Studi terkait tingkat kesejahteraan psikologis guru juga pernah dilakukan di daerah pesisir pantai Lhokseumawe, Aceh (Fathia dkk., 2024). Berbeda dengan pernyataan studi sebelumnya, studi tersebut menemukan bahwa kesejahteraan psikologis guru di daerah tersebut tergolong tinggi dengan angka 53%. Hal ini dapat terjadi karena guru di daerah tersebut dinilai sudah dapat menyesuaikan diri dengan pekerjaannya. Guru memiliki nilai yang tinggi terkait dengan aspek-aspek kesejahteraan psikologis.

Salah satu alasan utama mengapa kesejahteraan psikologis berperan sebagai pelindung terhadap *burnout* terletak pada kemampuannya membentuk penilaian kognitif yang positif (Yildirimer, 2023). Guru dengan tingkat kesejahteraan tinggi cenderung menafsirkan tantangan sebagai peluang untuk berkembang dan memperkuat kompetensi profesional mereka. Pandangan ini mengurangi tekanan psikologis, mencegah *emotional exhaustion*, serta meningkatkan rasa pencapaian dalam menjalankan tugas mengajar (Werang dkk., 2025). Selain itu, kesejahteraan yang baik mendorong kemampuan sosial yang lebih adaptif, yang penting bagi profesi yang sangat mengandalkan kolaborasi dan komunikasi (Hamby, 2019).

Berdasarkan uraian literatur yang telah dijelaskan, salah satu permasalahan di Indonesia adanya ketimpangan pendidikan antara wilayah perkotaan dan pedesaan. Dibanding perkotaan, pendidikan di wilayah pedesaan masih tergolong terbelakang. Permasalahan pendidikan di pedesaan pada umumnya terletak pada minimnya fasilitas dan sumber daya pendukung kegiatan pengajaran. Dengan alasan tersebut, kondisi para guru di pedesaan menjadi perhatian utama pada penelitian ini.

Statistik Pendidikan Provinsi Jawa Tengah tahun 2023 menguraikan bahwa Kabupaten Banjarnegara memiliki angka partisipasi sekolah, angka literatur, serta rata-rata lama sekolah terendah. Di Kabupaten Banjarnegara, Kecamatan Pagedongan merupakan kecamatan terluas urutan keempat yakni dengan 8055,24 ha yang sebagian besar merupakan wilayah pedesaan. Medanannya yang terjal dan berbukit membuat daerah ini rawan longsor. Beberapa perkampungan tempat tinggal, kantor, dan pusat kesehatan juga berada di lokasi yang ekstrem, begitu pun juga lokasi sekolah. Meskipun berada dekat dengan Kecamatan Banjarnegara yang merupakan wilayah regional yakni sejauh tujuh kilometer, Kecamatan Pagedongan menjadi salah satu wilayah dengan banyak sekali keterbatasan. Minimnya fasilitas menyebabkan masyarakat sering kali harus pergi ke kecamatan lain untuk mengurus berbagai keperluan atau sekedar membeli kebutuhan sehari-hari.

Keterbatasan pendidikan di Kecamatan Pagedongan juga menonjol, beberapa sekolah memiliki perbandingan jumlah guru dan peserta didik yang tidak seimbang, terutama sekolah dasar. Berdasarkan observasi dan wawancara awal, jumlah guru menurun karena banyaknya guru pensiun, sehingga guru yang tersisa mengelola beberapa kelas. Sebagian besar guru tinggal di kecamatan lain, menghadapi

perjalanan yang jauh dan sulit untuk mencapai sekolah mereka mengajar. Beratnya beban kerja dan tuntutan tersebut membuat mereka menjadi kewalahan untuk mengerjakan tugas selain mengajar, yakni penilaian kinerja yang dilakukan di setiap akhir bulan. Di beberapa desa yang terletak di area perbukitan juga kesulitan terkait akses internet, sehingga guru harus pindah ke desa lain untuk mengerjakan tugas. Demikian menjadi alasan dipilihnya Kecamatan Pagedongan sebagai tempat dilaksanakannya penelitian.

Guru sekolah dasar di Kecamatan Pagedongan secara khusus dipilih sebagai partisipan dalam penelitian ini karena berbagai alasan. Pada level sekolah menengah, fasilitas dan tenaga kerja di Kecamatan Pagedongan dinilai sudah cukup memadai. Guru sekolah menengah juga umumnya hanya berfokus pada satu bidang studi saja. Sekolah menengah juga memiliki tenaga kerja lain yang bertanggung jawab atas tugas selain mengajar, seperti bidang administrasi dan perpustakaan. Sementara di sekolah dasar Kecamatan Pagedongan pada umumnya hanya memiliki kepala sekolah, beberapa orang guru sebagai tenaga pengajar serta penjaga sekolah. Sehingga, guru juga bertanggung jawab atas tugas lain selain mengajar (Nurrizki dkk., 2026). Guru sekolah dasar juga dituntut untuk menguasai semua mata pelajaran utama yang harus diajarkan kepada siswa. Sering juga ditemui seorang guru atau bahkan kepala sekolah yang mengajar multi-kelas karena adanya kekurangan tenaga pengajar dalam satu sekolah. Tekanan yang dimiliki guru sekolah dasar berbeda dengan sekolah menengah. Dengan alasan itulah peneliti hanya berfokus pada satu area saja yakni guru sekolah dasar.

Latar belakang teoritis serta data yang dipaparkan menyoroti adanya hubungan antara kesejahteraan psikologis dan *burnout*. Hubungan ini khususnya relevan bagi guru sekolah dasar di daerah pedesaan, yang menghadapi berbagai macam tekanan. Dengan mengamati tantangan tersebut, peneliti bertujuan untuk menyelidiki bagaimana kesejahteraan psikologis memengaruhi *burnout* pada guru di pedesaan. Studi ini akan berfokus pada pemahaman dampak dan faktor-faktor kesejahteraan guru sekolah dasar di Kecamatan Pagedongan, Kabupaten Banjarnegara.

## **B. Rumusan Masalah**

Apakah terdapat hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan *burnout* pada guru sekolah dasar di Kecamatan Pagedongan, Kabupaten Banjarnegara?

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan *burnout* pada guru sekolah dasar di kecamatan Pagedongan, Kabupaten Banjarnegara

## **A. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoretis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang psikologi industri dan organisasi dan dapat menjadi referensi literatur ilmu psikologi.

### **2. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi:

- a. partisipan untuk lebih memahami kesejahteraan psikologis dan *burnout* sesuai dengan pengalaman yang dialami;
- b. institusi pendidikan dan pemerintah untuk dapat membuat kebijakan yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada guru;
- c. serta menambah wawasan bagi masyarakat mengenai hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan *burnout* bagi guru sekolah dasar.