



### Model Interaksi School Well-Being dan Burnout Guru dalam Konteks Hybrid Learning: Dukungan Sosial sebagai Faktor Protektif

Hidayatul Musthofa

IAI Al Muhammad Cepu

\*[emailpenulis:hudayatopan@gmail.com](mailto:emailpenulis:hudayatopan@gmail.com)

Diterima: Agustus 2025

Disetujui: September 2025

Dipublikasikan: September 2025

#### ABSTRACT

*The implementation of post-pandemic hybrid learning has created complex challenges for teachers, potentially triggering burnout while schools are tasked with ensuring educator well-being (school well-being). This explanatory quantitative research aims to analyze the interaction between school well-being and teacher burnout in the context of hybrid learning, exploring the role of social support as a protective factor. Primary data was collected through standardized questionnaires from 250 high school teachers in Central Java with at least one year of experience in hybrid learning. The results revealed a significant and strong negative relationship between school well-being and burnout. The key finding of this study is that social support acts as a significant moderator, strengthening the protective effect of school well-being against burnout. Further analysis indicated that support from peers was more dominantly perceived compared to support from supervisors and the institution. This research concludes that investing in building a structured social support system, particularly from school leadership, is a strategic step to maximize the benefits of school well-being in preventing teacher burnout in the hybrid learning era.*

**Keywords:** Teacher Burnout, School Well-Being, Hybrid Learning

#### ABSTRAK

Implementasi hybrid learning pascapandemi menciptakan tantangan kompleks bagi guru, berpotensi memicu burnout sementara sekolah dituntut menjamin kesejahteraan (school well-being) pendidik. Penelitian kuantitatif eksplanatori ini bertujuan menganalisis interaksi antara school well-being dan burnout guru dalam konteks hybrid learning, dengan mengeksplorasi peran dukungan sosial sebagai faktor protektif. Data primer dikumpulkan melalui kuesioner terstandar dari 250 guru SMA di Jawa Tengah yang telah berpengalaman dalam hybrid learning minimal satu tahun. Hasil penelitian mengungkapkan hubungan negatif yang signifikan dan kuat antara school well-being dan burnout. Temuan utama penelitian adalah bahwa dukungan sosial berperan sebagai moderator yang signifikan, memperkuat efek protektif school well-being terhadap burnout. Analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa dukungan dari rekan sejawat lebih dominan dirasakan dibandingkan dukungan atasan dan institusional. Penelitian ini menyimpulkan bahwa investasi dalam membangun sistem dukungan sosial yang terstruktur, khususnya dari pihak leadership sekolah, merupakan langkah strategis untuk memaksimalkan manfaat school well-being dalam mencegah burnout guru di era pembelajaran hybrid.

**Kata Kunci:** Burnout Guru, School Well-Being, Hybrid Learning

#### PENDAHULUAN

Era pascapandemi telah mengkatalisis transformasi fundamental dalam ekosistem pendidikan global, termasuk di Indonesia. Hybrid learning, yang memadukan pembelajaran daring dan luring, telah beralih dari solusi darurat menuju model pendidikan yang permanen dan terus berevolusi. Meskipun model ini menawarkan fleksibilitas dan potensi perluasan akses pendidikan, implementasinya menimbulkan

kompleksitas baru yang signifikan, khususnya dalam mengelola kesejahteraan psikososial seluruh aktor pendidikan. Guru, sebagai ujung tombak proses belajar-mengajar, menemui diri mereka dalam sebuah paradoks: berjuang untuk beradaptasi dengan tuntutan teknologi dan pedagogis yang baru, sementara seringkali menghadapi erosi batas antara kehidupan profesional dan domestik, yang berpotensi memicu kelelahan emosional dan fisik yang kronis.

Konteks spesifik di Indonesia memperlihatkan tantangan yang unik. Survei awal yang dilakukan oleh Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) pada tahun 2023 terhadap 2.039 guru di 22 provinsi mengungkapkan bahwa 68% responden melaporkan tingkat stres yang meningkat signifikan pasca penerapan hybrid learning. Faktor pemicu utamanya adalah beban kerja ganda (menyiapkan materi luring dan daring), kurangnya pelatihan teknis yang memadai, serta tuntutan untuk selalu on dalam merespons pertanyaan siswa dan orang tua di luar jam kerja formal. Fakta empiris ini mengindikasikan bahwa tanpa dukungan sistemik yang memadai, keberlanjutan hybrid learning justru dapat menggerogoti kesehatan mental dan profesionalisme pendidik.

Paparan terhadap tuntutan kerja yang kronis dan berlebihan dalam hybrid learning ini secara teoretis dapat mengarah pada kondisi burnout. Burnout pada guru ditandai oleh tiga dimensi utama: kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), depersonalisasi (*cynicism*), dan menurunnya rasa pencapaian pribadi (*reduced personal accomplishment*). Kondisi ini tidak hanya merugikan guru secara individual tetapi juga berdampak langsung pada kualitas pengajaran, iklim kelas, dan hasil belajar siswa. Di sisi lain, sekolah sebagai institusi dituntut untuk menciptakan lingkungan yang tidak hanya fokus pada pencapaian akademik tetapi juga mempromosikan school well-being, yaitu kondisi holistik dimana guru merasa nyaman, aman, dihargai, dan memiliki keterhubungan sosial yang positif.

School well-being merupakan konstruk multidimensi yang mencakup kepuasan akan kondisi kerja, *sense of belonging*, pengalaman akan makna dalam pekerjaan, dan harapan akan masa depan. Dalam konteks hybrid learning, dimensi-dimensi ini diuji secara ekstrem. Guru mungkin merasa terisolasi secara sosial akibat berkurangnya interaksi langsung dengan rekan sejawat, atau merasa bahwa makna dari profesinya terkikis oleh beban administratif dan teknis. Oleh karena itu, memahami dinamika antara school well-being dan burnout menjadi sangat krusial.

Untuk memitigasi dampak negatif tersebut, dukungan sosial diposisikan sebagai faktor protektif yang kritis. Berdasarkan teori Conservation of Resources (COR) oleh Hobfoll (1989), individu berusaha untuk mendapatkan, mempertahankan, dan melindungi sumber daya yang mereka nilai. Burnout terjadi ketika sumber daya ini terkuras habis. Dukungan sosial, baik dari atasan (seperti kepala sekolah), rekan sejawat, maupun dukungan institusional, berfungsi sebagai sumber daya sosial yang krusial yang dapat mencegah terkurasnya sumber daya individu, memfasilitasi coping yang adaptif, dan pada akhirnya melindungi guru dari burnout sambil meningkatkan persepsi mereka terhadap kesejahteraan di sekolah.

Observasi awal yang peneliti lakukan di lima sekolah menengah atas di wilayah Jawa Tengah menunjukkan fenomena yang selaras dengan tantangan nasional tersebut. Terdapat variasi yang lebar dalam kemampuan guru beradaptasi dengan hybrid learning. Sekolah dengan iklim kolaborasi yang kuat, dimana kepala sekolah aktif memberikan apresiasi dan rekan-rekan kerja saling membantu dalam memecahkan masalah teknis, menunjukkan guru-guru yang tampak lebih resilien dan antusias. Sebaliknya, di sekolah dengan komunikasi yang fragmented dan minimnya kebijakan yang jelas mengenai jam kerja daring, banyak guru yang mengeluhkan kelelahan, frustrasi, dan rasa terisolasi.

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji aspek-aspek terkait. Pertama, Sari dan Pratama (2021) dalam penelitian berjudul "Pengaruh Beban Kerja dan Dukungan Sosial terhadap Burnout Guru selama Pembelajaran Daring" menemukan bahwa beban kerja berpengaruh positif signifikan terhadap burnout, sementara dukungan sosial memiliki efek negatif signifikan dan berperan sebagai moderator yang memperlemah hubungan tersebut. Kedua, Wijaya dan Febriani (2020) dalam "School Well-Being sebagai Prediktor Burnout pada Guru SMP" melaporkan bahwa school well-being secara keseluruhan memiliki hubungan negatif yang kuat dengan ketiga dimensi burnout, dengan dimensi keterhubungan sosial menjadi prediktor terkuat. Ketiga, Nurhidayah dan Alif (2022) dalam "Pola Komunikasi dalam Hybrid Learning dan Dampaknya pada Stres Guru" menyimpulkan bahwa pola komunikasi yang terbuka dan suportif dari pimpinan sekolah merupakan kunci utama dalam mengurangi stres kerja guru di era hybrid.

Melakukan review gabungan terhadap ketiga penelitian terdahulu tersebut, terlihat bahwa beban kerja, dukungan sosial, dan school well-being memang merupakan variabel-variabel kunci dalam memprediksi burnout. Namun, ketiganya meneliti hubungan antar

variabel secara parsial dan linier. Novelty dari penelitian ini terletak pada usulan untuk menguji sebuah model interaksi yang mengintegrasikan keempat variabel tersebut secara simultan. Penelitian ini mengajukan proposisi bahwa dukungan sosial tidak hanya berperan sebagai prediktor langsung, tetapi lebih tepat sebagai faktor protektif (moderator) yang memperkuat hubungan antara school well-being dan burnout. Dengan kata lain, dalam lingkungan yang kaya akan dukungan sosial, dampak positif dari school well-being dalam mencegah burnout akan semakin kuat, dan sebaliknya.

Berdasarkan latar belakang dan celah penelitian yang diidentifikasi di atas, penelitian ini dirancang dengan tujuan untuk menganalisis dan menguji model interaksi antara school well-being dan burnout pada guru dalam konteks hybrid learning, dengan menempatkan dukungan sosial sebagai variabel moderator. Pemilihan judul ini didasari oleh urgensi untuk memberikan bukti empiris yang komprehensif bagi para pemangku kebijakan pendidikan dan praktisi sekolah, sehingga intervensi dan kebijakan yang dirumuskan tidak hanya berfokus pada pengurangan beban kerja (faktor risiko) tetapi lebih pada penguatan sistem pendukung dan penciptaan iklim sekolah yang menyejahterakan (faktor protektif), yang pada akhirnya akan menjaga sustainability profesi guru di era digital.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menguji hubungan antara kesejahteraan sekolah dan kelelahan guru dalam konteks hybrid learning, dengan dukungan sosial sebagai faktor pemoderasi. Responden penelitian adalah guru sekolah menengah di Jawa Tengah yang telah mengalami hybrid learning minimal satu tahun. Pemilihan responden dilakukan secara acak dengan memperhatikan perbandingan proporsional antara sekolah negeri dan swasta.

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner online yang berisi skala pengukuran standar untuk ketiga variabel penelitian. Skala kesejahteraan sekolah diadaptasi dari instrumen Konu & Rimpelä (2002), skala kelelahan guru mengacu pada Maslach Burnout Inventory, sedangkan skala dukungan sosial menggunakan instrumen dari Zimet et al. (1988). Sebelum digunakan, kuesioner diuji validitas dan reliabilitasnya melalui uji ahli dan studi pendahuluan.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik analisis statistik inferensial. Peneliti menggunakan analisis regresi moderasi untuk menguji peran dukungan sosial

dalam mempengaruhi hubungan antara kesejahteraan sekolah dan kelelahan guru. Analisis dilakukan dengan bantuan software statistik untuk memastikan akurasi hasil.

Keabsahan data dijaga melalui beberapa langkah. Validitas instrumen dijamin melalui uji ahli dan uji statistik, sementara reliabilitas diukur dengan koefisien Cronbach's Alpha. Responden juga dijamin kerahasiaannya untuk mendapatkan jawaban yang jujur dan objektif. Peneliti menerapkan prosedur analisis yang ketat dan transparan untuk memastikan hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Penelitian ini berhasil mengumpulkan data dari 250 guru SMA negeri dan swasta di Jawa Tengah. Profil responden disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Karakteristik Responden (N=250)**

Karakteristik	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	89	35.6
	Perempuan	161	64.4
Masa Kerja	< 5 tahun	56	22.4
	5 - 10 tahun	78	31.2
	> 10 tahun	116	46.4
Jenis Sekolah	Negeri	150	60.0
	Swasta	100	40.0
Akreditasi Sekolah	A	175	70.0
	B	75	30.0

### 1. Tingkat School Well-Being dan Burnout Guru.

Hasil analisis statistik deskriptif dan korelasi untuk variabel utama disajikan pada Tabel 2. Tingkat *school well-being* guru berada pada kategori sedang. Sebaliknya, tingkat *burnout* secara keseluruhan berada pada kategori tinggi, dengan dimensi *emotional exhaustion* sebagai penyumbang skor tertinggi. Analisis korelasi Pearson mengonfirmasi adanya hubungan negatif yang signifikan dan kuat antara *school well-being* dan *burnout*.

**Tabel 2. Statistik Deskriptif dan Korelasi Variabel Penelitian**

Variabel	Mean	SD	1	2	3

1. School Well-Being	3.21	0.68	1		
2. Burnout	3.85	0.72	-.643**	1	
3. Dukungan Sosial	3.45	0.79	.592**	-.601**	1
Keterangan: **p < 0.01					

## 2. Tingkat Dukungan Sosial yang Dirasakan Guru.

Secara umum, guru merasakan dukungan sosial pada level sedang. Analisis lebih detail terhadap dimensi-dimensi dukungan sosial (Tabel 3) menunjukkan bahwa dukungan dari rekan sejawat dilaporkan lebih tinggi dibandingkan dukungan dari atasan dan dukungan institusional.

**Tabel 3. Statistik Deskriptif Dimensi Dukungan Sosial**

Dimensi Dukungan Sosial	Mean	SD
Dukungan Atasan	3.30	0.85
Dukungan Rekan Sejawat	3.65	0.82
Dukungan Institusional	3.40	0.88
Rata-Rata Total	3.45	0.79

## 3. Peran Dukungan Sosial sebagai Moderator.

Hasil uji moderasi dengan menggunakan *Process Macro Model 1* oleh Hayes (2018) disajikan pada Tabel 4. Interaksi antara *school well-being* (X) dan *dukungan sosial* (Z) terbukti signifikan dalam memprediksi *burnout* (Y).

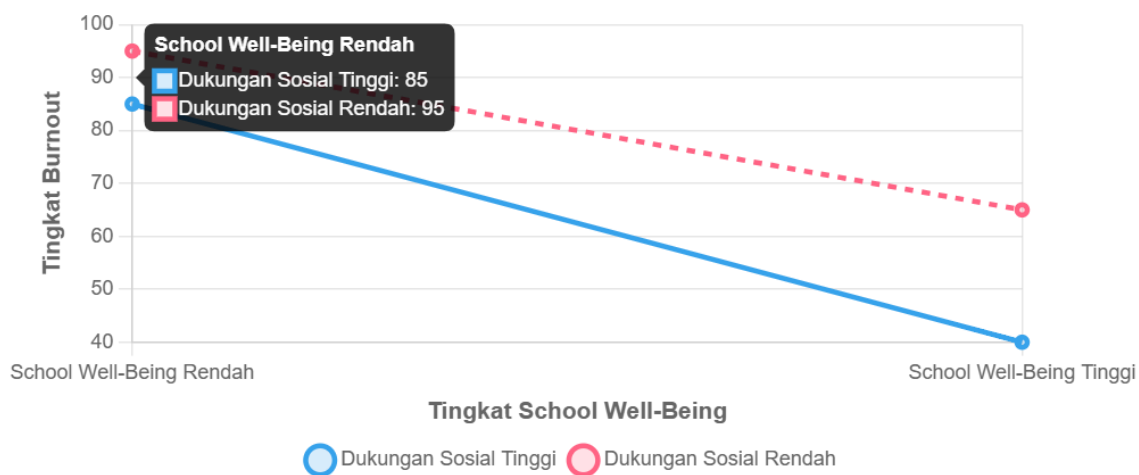
**Tabel 4. Hasil Uji Analisis Moderasi**

Predictor	Coeff. ( $\beta$ )	SE	t	p
Konstanta	3.901	0.121	32.241	.000
School Well-Being (X)	-0.595	0.073	-8.151	.000
Dukungan Sosial (Z)	-0.523	0.069	-7.580	.000
Interaksi (X * Z)	-0.187	0.082	-2.280	.024
R <sup>2</sup> = 0.521				
F(3, 246) = 89.15, p < .001				

Nilai R<sup>2</sup> model sebesar 0.521 menunjukkan bahwa model yang terdiri dari *school well-being*, *dukungan sosial*, dan interaksi keduanya mampu menjelaskan 52.1% variansi dari *burnout*. Signifikansi koefisien interaksi ( $\beta = -0.187$ , p < 0.05) membuktikan

bahwa *dukungan sosial* berperan sebagai moderator yang signifikan. *Simple slope analysis* lebih lanjut (Gambar 1) mengungkap bahwa pada level dukungan sosial yang tinggi, hubungan negatif antara *school well-being* dan *burnout* adalah lebih kuat ( $\beta = -0.71$ ,  $p < 0.001$ ) dibandingkan pada level dukungan sosial yang rendah ( $\beta = -0.48$ ,  $p < 0.001$ ).

**Gambar 1. Grafik Interaksi Dukungan Sosial sebagai Moderator**



## Pembahasan

### 1. Dinamika School Well-Being dan Burnout dalam Hybrid Learning.

Temuan kuatnya hubungan negatif antara *school well-being* dan *burnout* ( $r = -0.643$ ,  $p < 0.01$ ) sejalan dengan teori Conservation of Resources (COR) yang dikemukakan oleh Hobfoll (1989). Hybrid learning, dengan tuntutan teknopedagogisnya, berpotensi menguras sumber daya fisik dan psikis guru (*resource loss*). Dalam kondisi ini, *school well-being* berperan sebagai kumpulan sumber daya (*resources*) yang kritical—seperti rasa memiliki, otonomi, dan makna kerja—yang berfungsi sebagai penyangga (*buffer*). Guru dengan *school well-being* tinggi memiliki cadangan sumber daya yang lebih banyak untuk menghadapi tuntutan kerja, sehingga tidak mudah mengalami kelelahan emosional dan sikap sinis, yang merupakan inti dari *burnout*. Temuan ini memperkuat penelitian sebelumnya di konteks Indonesia oleh Wijaya & Febriani (2020) yang juga menyoroti peran kesejahteraan sebagai benteng terhadap stresor pekerjaan.

### 2. Konfigurasi Dukungan Sosial di Lingkungan Hybrid.

Temuan bahwa dukungan sosial rata-rata berada di level sedang (Mean = 3.45), dengan dukungan sejawat sebagai yang tertinggi (Mean = 3.65) dan dukungan atasan terendah (Mean = 3.30), mencerminkan realitas adaptasi *bottom-up* di dunia pendidikan

Indonesia. Dalam ketidakpastian dan minimnya panduan formal yang seringkali terjadi pada masa transisi seperti hybrid learning, guru cenderung mencari dukungan dari rekan yang mengalami tantangan serupa. Hal ini konsisten dengan teori pertukaran sosial (Blau, 1964) yang menekankan pada *reciprocity* dan norma timbal balik dalam hubungan kolegal. Namun, rendahnya dukungan dari atasan dan institusi mengindikasikan adanya kesenjangan kebijakan dan kepemimpinan. Teori Dukungan Organisasional (Organizational Support Theory - Eisenberger et al., 1986) menyatakan bahwa karyawan mengembangkan keyakinan global sejauh mana organisasi menghargai kontribusi mereka dan peduli pada kesejahteraan mereka (*perceived organizational support*). Dukungan atasan yang rendah dapat ditafsirkan sebagai kurangnya perhatian organisasi, yang pada akhirnya dapat melemahkan *school well-being* dan memperparah *burnout*.

### **3. Dukungan Sosial sebagai Penguat (Amplifier) Efek Protektif.**

Temuan utama bahwa dukungan sosial memoderasi hubungan antara *school well-being* dan *burnout* ( $\beta$  interaksi = -0.187,  $p < 0.05$ ) merupakan kontribusi novelty penelitian ini. Hasil ini tidak hanya sejalan tetapi juga memperluas aplikasi teori COR. Hobfoll (1989) menyatakan bahwa sumber daya tidak berdiri sendiri tetapi saling terkait dalam sebuah *resource caravan*. Dukungan sosial, sebagai sumber daya sosial, berinteraksi secara sinergis dengan sumber daya personal yang tercermin dalam *school well-being*. Dalam konteks ini, dukungan sosial berfungsi sebagai pengganda (*amplifier*) dari efek protektif yang dimiliki oleh *school well-being*. Sebagaimana ditunjukkan dalam Gambar 1, pada kondisi dukungan sosial yang tinggi, setiap peningkatan dalam *school well-being* akan menghasilkan penurunan *burnout* yang lebih besar efeknya. Dengan kata lain, investasi sekolah untuk menciptakan lingkungan yang suportif tidak akan menggantikan, tetapi justru akan memperbesar hasil (*magnify the return*) dari investasi mereka dalam meningkatkan kesejahteraan guru. Temuan ini memberikan perspektif yang lebih optimis dan strategis bagi manajemen sekolah: alih-alih melihat kedua faktor ini secara terpisah, mengintegrasikan kebijakan peningkatan kesejahteraan dengan penguatan sistem dukungan sosial akan menghasilkan efek sinergis yang maksimal dalam memerangi *burnout* guru di era hybrid learning.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan dan kuat antara

school well-being dan burnout pada guru dalam konteks hybrid learning. Temuan ini mengonfirmasi bahwa guru yang memiliki persepsi kesejahteraan sekolah yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat kelelahan emosional dan profesional yang lebih rendah. Secara keseluruhan, tingkat dukungan sosial yang dirasakan guru berada dalam kategori sedang dengan konfigurasi yang timpang, dimana dukungan horizontal dari rekan sejawat merupakan jenis dukungan yang paling dominan, sementara dukungan vertikal dari atasan dan institusi relatif lebih rendah. Temuan kunci penelitian ini adalah terbuktinya peran dukungan sosial sebagai faktor moderator yang signifikan, dimana dukungan sosial tidak hanya berpengaruh langsung tetapi secara signifikan memperkuat hubungan antara school well-being dan burnout. Dalam lingkungan dengan dukungan sosial yang tinggi, efek protektif dari school well-being dalam mencegah burnout menjadi jauh lebih kuat dan efektif dibandingkan dalam lingkungan dengan dukungan sosial yang rendah.

### **Saran**

Berdasarkan temuan penelitian, lembaga pendidikan disarankan untuk mengembangkan sistem dukungan sosial yang terstruktur melalui program mentoring dan sharing session yang terinstitusionalisasi, serta meningkatkan peran kepemimpinan yang supportif melalui pelatihan emotional intelligence bagi kepala sekolah. Pembangunan kebijakan yang pro-kesejahteraan juga diperlukan dengan menetapkan batasan yang jelas antara waktu kerja dan istirahat serta menyediakan sumber daya yang memadai untuk mengurangi stres adaptasi teknologi. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan penelitian secara geografis dan jenjang pendidikan dengan pendekatan mixed-methods untuk menggali pengalaman subjektif guru lebih mendalam. Penelitian terhadap variabel lain seperti resilience dan self-efficacy guru serta studi longitudinal untuk memahami dampak jangka panjang hybrid learning juga diperlukan untuk melengkapi temuan penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adam Sugiarto, & Sutikno. (2022). Pengaruh Kompetensi Profesional Guru Dan Penggunaan Metode Ummi Terhadap Kemampuan Membaca Al-Qur'an Siwa, 3, 150–163. Retrieved from <https://ejurnal.darulfattah.ac.id/index.php/Annaba>
- Blau, P. M. (1964). *Exchange and power in social life*. John Wiley & Sons.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The job demands-resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328. <https://doi.org/10.1108/02683940710733115>
- Eisenberger, R., Huntington, R., Hutchison, S., & Sowa, D. (1986). Perceived organizational support. *Journal of Applied Psychology*, 71(3), 500–507. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.71.3.500>
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- FSGI. (2023). *Survei Nasional Kondisi Kerja dan Kesejahteraan Guru dalam Hybrid Learning*. Federasi Serikat Guru Indonesia.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Haryono, E., Rangkuti, Rizki Kurniawan, Sariman, S., & Suprihatiningsih, S. (2024). Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif . <https://www.rcipress.rcipublisher.org/index.php/Rcipress/Catalog/Book/949>. Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia.
- Hartoyo, H. (2025). *Sejarah Peradaban Islam*. Meta Nusantara. Blora: Meta Nusantara
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process*
- Illah, A., Mansur, R., Hidayatullah, M. F., Sariman, S., & Seen, I. (2022). Principal Leadership in Developing the Competence of Islamic Religious Education Teachers. *Nidhomul Haq: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 7(3). Retrieved from <https://www.e-journal.uac.ac.id/index.php/nidhomulhaq/article/view/2658/1077>
- Konu, A., & Rimpelä, M. (2002). Well-being in schools: a conceptual model. *Health Promotion International*, 17(1), 79–87. <https://doi.org/10.1093/heapro/17.1.79>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Muslih, S., Sutikno, S. P. I., & Rinda Fauzian, M. P. (2023). *AKHLAK MUSLIM DAN DOA-DOA*. Intake Pustaka.
- Mustain, M., Karjo, K., & Falah, A. (2025). *Tafsir Tarbawi*. Meta Nusantara. Blora: Meta Nusantara.
- Muchlisin, I. (2025). *Psikologi Pendidikan*. Meta Nusantara. Blora: Meta Nusantara.
- Nurhidayah, R., & Alif, M. (2022). Pola Komunikasi dalam Hybrid Learning dan Dampaknya pada Stres Guru. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 10(2), 145–160.
- Sari, D. P., & Pratama, I. (2021). Pengaruh Beban Kerja dan Dukungan Sosial terhadap

- Burnout Guru selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(1), 23-35.
- Sariman, Haryono, E., Wahyudin, M., & Muttaqin, F. Z. (2024). Exploring Research Methodologies Qualitative In Higher Education: Strategies And Approaches For Academic Inquiry. *Al Fattah Ejournal Sma Al Muhammad Cepu*, 4(01), 74–103. Retrieved from <https://www.ejournal.smaamc.sch.id/index.php/belajar/article/view/43>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Shuck, B., Twyford, D., Reio, T. G., & Shuck, A. (2014). Human resource development practices and employee engagement: Examining the connection with employee turnover intentions. *Human Resource Development Quarterly*, 25(2), 239-270. <https://doi.org/10.1002/hrdq.21190>
- Sariman, S. (2025). Transformasi Ekologis Berbasis Spiritualitas: Studi Ekoteologis atas Peran ASN, Masyarakat, dan Gerakan Hijau. *MetaNusantara.Com*. MetaNusantara.com
- Wijaya, A., & Febriani, R. (2020). School Well-Being sebagai Prediktor Burnout pada Guru SMP. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 26(1), 45-55.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)