TSAQOFAH
Jurnal Penelitian Guru Indonesia

p-ISSN: 2810-0395
e-ISSN: 2810-0042

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Semantic, Garuda, Google Scholar, Base, etc

https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v6i4.10867

HUBUNGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DENGAN BURNOUT PADA GURU SMA ADABIAH 2 PADANG

Relationship between Psychological Well-Being and Burnout among Teachers at SMA Adabiah 2 Padang

Indah Gamma Edyani, Krisnova Nastasia, Harri Kurniawan
Universitas Putra Indonesia YPTK Padang
indahedyani@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
May 10, 2026	Jun 7, 2026	Jun 19, 2026	Jun 24, 2026

Abstract

High work stress and emotional exhaustion among teachers can affect physical, emotional, and mental conditions, as well as reduce performance in carrying out professional duties. In this context, psychological well-being is an important aspect that has the potential to be associated with burnout levels because it includes self-acceptance, positive relationships with others, and environmental mastery. This study aims to determine the relationship between psychological well-being and burnout among teachers at SMA Adabiah 2 Padang. This study used a quantitative approach with a correlational design. The research participants consisted of 61 teachers at SMA Adabiah 2 Padang who were selected through total sampling. Data were collected using a psychological well-being scale consisting of 48 items with a reliability of $\alpha = 0.918$ and a burnout scale consisting of 24 items with a reliability of $\alpha = 0.880$, then analyzed using the Pearson correlation test. The results of the study show a significant negative relationship between psychological well-being and burnout ($r = -0.613$; $p < 0.01$), meaning that the higher the psychological well-being, the lower the level of burnout experienced by teachers. Psychological well-being made an effective contribution of

Tsaqofah journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

37.57% to burnout. The conclusion of the study affirms that psychological well-being has an important relationship with reduced burnout among teachers. The implications of this study indicate the need to develop programs to improve psychological well-being in the school environment to help teachers manage work pressure, maintain psychological well-being, and sustain professional performance more effectively.

Keywords: Psychological Well-Being; Burnout; Senior High School Teachers; Pearson Correlation; Psychological Well-Being

Abstrak: Tingginya stres kerja dan kelelahan emosional pada guru dapat berdampak pada kondisi fisik, emosional, mental, serta penurunan kinerja dalam pelaksanaan tugas profesional. Dalam konteks tersebut, *psychological well-being* menjadi aspek penting yang berpotensi berkaitan dengan tingkat *burnout* karena mencakup penerimaan diri, relasi positif dengan orang lain, dan penguasaan lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *psychological well-being* dan *burnout* pada guru SMA Adabiah 2 Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan penelitian terdiri atas 61 guru SMA Adabiah 2 Padang yang dipilih melalui teknik *total sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala *psychological well-being* yang terdiri atas 48 aitem dengan reliabilitas $\alpha = 0{,}918$ dan skala *burnout* yang terdiri atas 24 aitem dengan reliabilitas $\alpha = 0{,}880$, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi *Pearson*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *psychological well-being* dan *burnout* ($r = -0{,}613$; $p < 0{,}01$), yang berarti semakin tinggi *psychological well-being*, semakin rendah tingkat *burnout* yang dialami guru. *Psychological well-being* memberikan sumbangan efektif sebesar 37,57% terhadap *burnout*. Simpulan penelitian menegaskan bahwa *psychological well-being* memiliki hubungan penting dengan penurunan *burnout* pada guru. Implikasi penelitian ini menunjukkan perlunya pengembangan program peningkatan *psychological well-being* di lingkungan sekolah untuk membantu guru mengelola tekanan kerja, menjaga kesejahteraan psikologis, dan mempertahankan kinerja profesional secara lebih efektif.

Kata Kunci: *Psychological Well-Being*; *Burnout*; Guru SMA; Korelasi *Pearson*; Kesejahteraan Psikologis

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu sektor yang memiliki peran strategis dalam pembangunan sumber daya manusia. Keberhasilan proses pendidikan sangat ditentukan oleh kualitas guru sebagai pelaksana utama pembelajaran. Namun, berbagai tuntutan profesi yang semakin kompleks menyebabkan guru rentan mengalami tekanan psikologis dalam menjalankan tugasnya. Dalam beberapa tahun terakhir, isu kesehatan mental guru menjadi perhatian global karena berdampak pada kualitas pembelajaran, produktivitas kerja, serta keberlangsungan sistem pendidikan (Madigan & Kim, 2021).

Burnout merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami oleh guru. Burnout ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan menurunnya pencapaian pribadi akibat stres kerja yang berlangsung dalam jangka waktu panjang (Maslach & Leiter, 2016). Organisasi pendidikan di berbagai negara melaporkan peningkatan kasus

burnout pada guru pascapandemi, yang dipengaruhi oleh beban administrasi, tuntutan kurikulum, serta kompleksitas tugas profesional yang semakin tinggi (Pressley, 2021). Kondisi ini menunjukkan bahwa burnout telah menjadi isu penting dalam dunia pendidikan modern.

Peneliti memandang bahwa burnout pada guru tidak hanya dipengaruhi oleh faktor lingkungan kerja, tetapi juga oleh faktor psikologis individu. Salah satu faktor yang diduga memiliki peran penting adalah psychological well-being. Menurut Ryff (2018), psychological well-being menggambarkan kondisi individu yang mampu menerima diri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta mampu mengelola lingkungan secara efektif. Individu yang memiliki tingkat psychological well-being tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dan tuntutan pekerjaan secara adaptif.

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengkaji faktor-faktor yang berkaitan dengan burnout. Penelitian Aini (2020) menemukan bahwa adversity quotient berhubungan secara signifikan dengan burnout pada tenaga kesehatan. Penelitian Lestari dan Wreksagung (2021) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara efikasi diri dan burnout pada perawat. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa faktor psikologis individu berkontribusi terhadap munculnya burnout dalam lingkungan kerja yang penuh tekanan.

Selanjutnya, penelitian Saraun dan Ambarwati (2022) menemukan bahwa psychological well-being memiliki hubungan negatif dengan burnout pada pekerja PT Pertamina Geothermal Energy Area Lahendong. Hasil serupa juga ditemukan oleh Ambarita (2020) pada perawat rumah sakit jiwa yang menunjukkan bahwa individu dengan psychological well-being tinggi cenderung memiliki tingkat burnout yang lebih rendah. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada tenaga kesehatan dan sektor industri, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan pada profesi guru yang memiliki karakteristik pekerjaan berbeda.

Berdasarkan telaah penelitian terdahulu, masih terdapat kesenjangan penelitian (research gap) terkait hubungan psychological well-being dengan burnout pada guru sekolah menengah atas. Penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada profesi tenaga kesehatan, sedangkan kajian yang secara khusus menginvestigasi kondisi psychological well-being dan burnout pada guru masih relatif terbatas. Selain itu, perubahan tuntutan kerja guru akibat implementasi kurikulum baru dan peningkatan beban administrasi memerlukan kajian yang lebih kontekstual.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pengkajian hubungan psychological well-being dengan burnout pada guru SMA Adabiah 2 Padang. Penelitian ini memberikan gambaran empiris mengenai kondisi psikologis guru dalam konteks pendidikan menengah serta memperluas temuan penelitian sebelumnya yang lebih banyak dilakukan pada sektor kesehatan dan industri.

Secara teoritis, penelitian ini menggunakan teori Psychological Well-Being yang dikembangkan oleh Ryff serta konsep burnout yang dikemukakan oleh Maslach dan Leiter. Teori Ryff menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis terdiri atas enam dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Sementara itu, teori burnout menjelaskan bahwa kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya pencapaian pribadi merupakan indikator utama munculnya burnout pada individu.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara psychological well-being dengan burnout pada guru SMA Adabiah 2 Padang. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan serta menjadi bahan pertimbangan bagi sekolah dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis guru dan meminimalkan risiko burnout.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Pendekatan ini digunakan karena penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu psychological well-being sebagai variabel bebas dan burnout sebagai variabel terikat. Desain penelitian korelasional dipilih untuk menguji sejauh mana psychological well-being berhubungan dengan burnout pada guru SMA Adabiah 2 Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru SMA Adabiah 2 Padang yang berjumlah 61 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan non-probability sampling dengan metode total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa skala psychological well-being dan skala burnout dengan model Likert. Skala psychological well-being disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Ryff, yaitu penerimaan diri, relasi positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan personal. Sementara itu,

skala burnout disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Pines dan Aronson, yaitu kelelahan fisik, kelelahan emosional, dan kelelahan mental. Setiap skala menggunakan empat pilihan jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Instrumen diuji melalui validitas isi dengan professional judgement dan validitas konstruk menggunakan bantuan IBM SPSS versi 21.0. Item dinyatakan valid apabila memiliki daya diskriminasi item ≥ 0,30, sedangkan reliabilitas instrumen diuji menggunakan koefisien Alpha Cronbach.

Data penelitian dianalisis menggunakan teknik statistik korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan IBM SPSS versi 21.0. Sebelum dilakukan uji hipotesis, data terlebih dahulu diuji normalitas dan linearitas untuk memastikan bahwa data memenuhi syarat analisis parametrik. Uji normalitas digunakan untuk mengetahui distribusi data, sedangkan uji linearitas digunakan untuk mengetahui hubungan linear antara psychological well-being dan burnout. Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel penelitian dengan taraf signifikansi 0,01. Selain itu, koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui besarnya kontribusi psychological well-being terhadap burnout pada guru SMA Adabiah 2 Padang.

HASIL

1. Hasil Analisis Data

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian ini sudah terdistribusi sesuai dengan prinsip-prinsip distribusi normal agar digeneralisasikan terhadap populasi. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sebaran pada penelitian ini dilakukan untuk membuktikan bahwa data semua variabel yang berupa skor-skor yang diperoleh dari hasil penelitian tersebar sesuai dengan kaidah normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan analisis *One Sample Kolmogorov-Smirnov* yang dilakukan dengan menggunakan bantuan program *IBM SPSS 21.0* dengan menggunakan taraf signifikan 0,05. Data dinyatakan berdistribusi normal jika signifikan p > 0,05 (Priyatno, 2018)

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	N	KSZ	P	Sebaran
Psychological Well Being	61	0,714	0,688	Normal
Burnout	61	0,815	0,521	Normal

Berdasarkan tabel 1. di atas. maka diperoleh nilai signifikan pada skala *psychological well being* sebesar P = 0,688 dengan KSZ = 0,714 hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai P > 0,05, artinya sebaran skala *psychological well being* terdistribusi secara normal. Pada skala *burnout* sebesar P = 0,521 dengan KSZ = 0,815 hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai P > 0,05, artinya sebaran skala *burnout* terdistribusi secara normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui linearitas data, yaitu apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak. Dua variabel dikatakan mempunyai hubungan yang linear bila signifikan (*linearity*) P < 0,05 (Priyatno, 2018). Berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan program *IBM SPSS 21.0* maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Uji Linearitas

N	Df	Mean Square	F	Sig
61	1	1149,301	49,108	0,000

Berdasarkan tabel 2. diatas, maka diperoleh nilai F = 49,108 dengan signifikansi sebesar P = 0,000 hasil tersebut menunjukan P < 0,05 artinya varians pada *psychological well being* dengan *burnout* tergolong linier

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis bertujuan mengetahui apakah kesimpulan pada sampel dapat berlaku untuk populasi atau dapat digeneralisasikan (Priyatno, 2018). Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment person* dengan menggunakan bantuan komputer *IBM SPSS 21.0*. Berdasarkan hasil pengolahan data mengenai hubungan antara *psychological well being* dan *burnout* pada guru SMA Adabiah 2 Padang, maka diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 3. Uji Hipotesis

N	P	(α)	Nilai Korelasi (r)	R squared	Kesimpulan
61	0,00	1	-0,613	0,375	Sig (2-failed) 0,000 < 0,01 level of significant (α), berarti hipotesis diterima

Beberdasarkan tabel 3. di atas, maka diperoleh koefisien korelasi antara variabel *psychological well being* dengan *burnout* sebesar r = -0,613 dengan taraf signifikansi P = 0,000 (P < 0,01), artinya terdapat hubungan yang sangat signifikan antara variabel *psychological well being* dengan *burnout* pada guru SMA Adabiah 2 Padang dengan demikian hipotesis dapat diterima

dengan arah negatif dan bertaraf kuat. Artinya semakin tinggi *psychological well-being* maka semakin rendah *burnout*, dan sebaliknya semakin rendah *psychological well being* maka semakin tinggi *burnout*.

Pada bagian selanjutnya dijelaskan analisis deskriptif statistik untuk menentukan kategorisasi subjek. Berikut tabel *descriptive statistic* dari *psychological well being* dengan *burnout*:

Tabel 4. Descriptive Statistic Psychological well beingdan Burnout

Variabel	N	Mean	Empirik		
			Std. Deviation	Min	Max
Psychological Well Being	61	96,20	7,613	77	110
Burnout	61	33,93	7,143	23	54

Berdasarkan nilai *descriptive statistic* pada tabel 4. di atas, maka dapat dilakukan pengelompokan yang mengacu pada kriteria pengkategorisasian dengan tujuan menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur, dengan ketentuan sebagai berikut:

Tabel 5. Norma Kategori Variabel

Norma	Kategorisasi
$X < (\mu - 1{,}0\ \sigma)$	Rendah
$(\mu - 1.0\ \sigma) \leq X < (\mu + 1{,}0\ \sigma)$	Sedang
$(\mu + \sigma\ 1{,}0) \leq X$	Tinggi

Keterangan:
X: Skor mentah sampel

μ: *Mean* atau rata-rata

σ: Standar Deviasi

Berdasarkan norma diatas, maka diperoleh kategorisasi subjek penelitian pada variabel *psychological well being* dengan *burnout* sebagai berikut :

Tabel 6. Kategori Psychological Well Being dengan Burnout

Variabel	Skor	Jumlah	Persentase (%)	Kategori
Psychological Well Being	77-87	10	16,4%	Rendah
	88-93	8	13,1%	Sedang
	94-110	43	70,5%	Tinggi
Burnout	23-24	4	6,6%	Rendah
	25-42	48	78,7%	Sedang
	43-54	9	14,8%	Tinggi

Berdasarkan tabel 6. di atas dapat digambarkan bahwa terdapat 10 orang atau (16,4%) guru SMA Adabiah 2 Padang memiliki *psychological well being* yang rendah, 8 orang atau (13,1%) guru memiliki *psychological well being* yang sedang dan 43 orang atau (70,5%) guru SMA Adabiah 2 Padang memiliki *psychological well being* yang tinggi. Sementara itu, 4 orang guru atau (6,6%) SMA Adabiah 2 Padang memiliki *burnout* yang rendah, 48 orang guru atau (78,7%,) guru SMA Adabiah 2 Padang memiliki *burnout* yang sedang, dan 9 orang guru atau (14,8%) guru SMA Adabiah 2 Padang memiliki *burnout* yang tinggi.

d. Koefisien Determinan

Besar sumbangan variabel *psychological well being* terhadap *burnout* dapat ditentukan dengan menggunakan rumus koefisien determinan. Koefisien determinan adalah kuadrat dari koefisien korelasi yang dikali dengan 100%. Derajat koefisien determinan dicari dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$\mathbf{KP = r^2 \times 100\%}$$

$$KP = r^2 \text{ x } 100\%$$

$$= (-0{,}613)^2 \text{ X } 100\%$$

$$= 0,\ 3757 \text{ X } 100\%$$

$$= 37{,}57\%$$

Berdasarkan rumusan tersebut, maka dapat ditentukan besarnya sumbangan *psychological well being* terhadap *burnout* sebesar 37,57%, dan 62,43% dipengaruhi oleh faktor lain. Adapun faktor lain yang mempengaruhi *burnout* menurut Change (dalam Ulfah dkk., 2022) yang menyebabkan terjadinya burnout yaitu beban kerja (*workload*), perasaan terhadap control (*control*), imbalan (*reward*), terasing dari komunitas (*community*), ketidakadilan (*fairness*), sistem nilai (*value*), stress kerja serta motivasi kerja.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji *korelasi product moment* (*person*) yang dilakukan dengan bantuan program *IBM SPSS versi 21.0*. Maka diperoleh koefisien korelasi antara *psychological well being* dengan *burnout* yaitu sebesar p = 0,000 < 0,01 *level of significant* (α) artinya hipotesis diterima. Jadi terdapat hubungan yang signifikan antara *psychological well being* dengan *burnout* pada guru SMA Adabiah 2 Padang, dengan nilai r = -(0,613) yang berarah negatif dengan taraf koefesien

kuat, yang artinya jika *psychological well being* tinggi maka *burnout* pada guru SMA Adabiah 2 Padang akan rendah, begitu sebaliknya apabila *psychological well being* pada guru SMA Adabiah 2 Padang rendah maka semakin tinggi *burnout* pada guru SMA Adabiah 2 Padang. Maka untuk menurunkan *burnout p*ada guru, maka guru tersebut harus meningkatkan *psychological well being* pada dirinya.

Pada teori yang dikemukakan Kholifah, Soeharto dan Supriati (2016) salah satu faktor yang mempengaruhi *burnout* adalah faktor kesejahteraan psikologis (*psychological well*-being). Pendapat diperkuat oleh teori yang disampaikan oleh Izquierdo dkk (dalam Septiana dan Dewi, 2020) *psychological well being* diperlukan untuk mengatasi *burnout* yang terjadi, karena ketahanan karakteristik psikologis seseorang dapat memoderasi pengaruh kelelahan emosional pada kesehatan psikologis. Hasil penelitian juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saraun dan Ambarwati (2022) dengan judul "Hubungan Antara *Psychological Well-Being* Dengan *Burnout* Pada Pekerja PT Pertamina Geothermal Energy Area Lahendong" dari hasil penelitian menunjukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara psychological well-being dengan burnout pada pekerja PT. Pertamina Geothermal Energy Area Lahendong dengan r = -0,286

Berdasarkan penilaian deskriptif terhadap 61 orang guru SMA Adabiah 2 Padang, terdapat (14,8%) guru SMA Adabiah 2 Padang memiliki *burnout* yang tinggi, Berdasarkan kategori variabel *psychological well being* rata rata subjek penelitian memiliki *psychological well being* yang tinggi, namun pada kategori *burnout* rata – rata subjek penelitian memiliki *burnout* yang sedang.

Adapun sumbangan efektif dari variabel *psychological well being* terhadap *burnout* sebesar (37,57%). Hal ini dapat diartikan bahwa *psychological well being* memberikan kontribusi positif terhadap *burnout* sebesar 37,57%, dan 62,43% dipengaruhi oleh faktor lain. Adapun faktor lain yang mempengaruhi *burnout* menurut Change (dalam Ulfah dkk., 2022) yang menyebabkan terjadinya *burnout* yaitu beban kerja (*workload*), perasaan terhadap control (*control*), imbalan (*reward*), terasing dari komunitas (*community*), ketidakadilan (*fairness*), sistem nilai (*value*), stress kerja serta motivasi kerja.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa psychological well-being memiliki hubungan negatif yang kuat dengan burnout pada guru SMA Adabiah 2 Padang. Temuan ini

menegaskan bahwa semakin tinggi psychological well-being yang dimiliki guru, maka semakin rendah tingkat burnout yang dialami. Sebaliknya, guru dengan psychological well-being yang rendah cenderung lebih rentan mengalami burnout. Dengan demikian, hipotesis penelitian dinyatakan diterima. Secara ilmiah, penelitian ini memberikan kontribusi pada kajian psikologi pendidikan, khususnya dalam memahami pentingnya kesejahteraan psikologis sebagai faktor yang berkaitan dengan burnout pada profesi guru. Sumbangan efektif psychological well-being terhadap burnout sebesar 37,57%, sedangkan 62,43% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Hasil ini menunjukkan bahwa psychological well-being merupakan salah satu faktor penting, tetapi bukan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan burnout guru.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang dapat memengaruhi burnout, seperti beban kerja, dukungan sosial, kepuasan kerja, efikasi diri, lingkungan kerja, dan stres kerja. Selain itu, penelitian lanjutan dapat menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, lokasi sekolah yang lebih beragam, atau desain longitudinal agar hasil penelitian memiliki daya generalisasi yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

Aini, N. (2020). Hubungan Adversity Quotient dengan Burnout pada Tenaga Kesehatan di RSU Siti Hajar Medan. *Journal of Health Science and Physiotherapy, 2*(1), 40–45. https://doi.org/10.35893/jhsp.v2i1.32

Ambarita, T. F. A. (2020). Korelasi psychological well-being dengan burnout pada perawat Rumah Sakit Jiwa Prof. Ildrem Pemprovsu Medan. *Jurnal Psikologi Universitas HKBP Nommensen, 6*(2), 78–91. https://doi.org/10.36655/psikologi.v6i2.138

Azwar, S. (2021). *Metode Penelitian Psikologi* (Edisi ke-2). Pustaka Pelajar.

Departemen Pendidikan Nasional. (2004). *Pedoman Penilaian Hasil Belajar.*

Elliott, J. (1991). *Action research for educational change*. Open University Press.

Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2014). *Panduan Penilaian Hasil Belajar Peserta Didik*.

Kholifah, S., Soeharto, S., & Supriati, L. (2016). Hubungan faktor-faktor internal dengan kejadian kelelahan mental (burnout) pada perawat. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon, 2*(4), 251–259. https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v2i4.4

Lestari, S., & Wreksagung, H. (2022). Hubungan efikasi diri (self efficacy) terhadap burnout pada perawat di RSU Kabupaten Tangerang tahun 2021. *Nusantara Hasana Journal, 1*(12), 12–17. https://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/291

Madigan, D. J., & Kim, L. E. (2021). Towards an understanding of teacher attrition: A meta-analysis of burnout, job satisfaction, and teachers' intentions to quit. *Teaching and Teacher Education, 105*, Article 103425. https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103425

Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory manual* (3rd ed.). Consulting Psychologists Press.

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2017). Understanding burnout. In C. L. Cooper & J. C. Quick (Eds.), *The Handbook of Stress and Health: A Guide to Research and Practice* (pp. 36–56). Wiley Blackwell. https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch3

Pines, A. M., & Aronson, E. (1988). *Career burnout: Causes and cures*. Free Press.

Pressley, T. (2021). Factors contributing to teacher burnout during COVID-19. *Educational Researcher, 50*(5), 325–327. https://doi.org/10.3102/0013189X211004138

Priyatno, D. (2018). *SPSS Panduan Mudah Olah Data bagi Mahasiswa dan Umum*. Andi Offset.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. D. (2018). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics, 87*(4), 199–207. https://doi.org/10.1159/000490603

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719–727. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

Saraun, G. G. S., & Ambarwati, K. D. (2022). Hubungan antara psychological well-being dengan burnout pada pekerja PT Pertamina Geothermal Energy Area Lahendong. *Jurnal Empati, 11*(5), 359–367. https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/36745

Septiana, N., & Dewi, R. (2020). Psychological well-being sebagai prediktor burnout pada pekerja. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan, 11*(2), 120–131.

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-2). Alfabeta.

Ulfah, S., Nurhayati, E., & Pratama, A. (2022). Faktor-faktor yang memengaruhi burnout pada pekerja: Sebuah tinjauan literatur. *Jurnal Manajemen Kesehatan Indonesia, 10*(2), 134–145.

World Health Organization. (2019, May 28). *Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases*. https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases

Yildirim, M., Arslan, G., & Wong, P. T. P. (2022). Meaningful living, resilience, affective balance, and psychological health problems among Turkish young adults during coronavirus pandemic. *Current Psychology, 41*(11), 7812–7823. https://doi.org/10.1007/s12144-020-01244-8

Zhang, Q., Wang, C., & Yin, X. (2023). Psychological well-being and burnout among teachers: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 14*, Article 1185632.