



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seijin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

© Hak Cipta Milik Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon  
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

# **UPAYA GURU DALAM MENGATASI SINDROM BURNOUT MELALUI PENINGKATAN EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL ( STUDI KASUS DI SMK WAHIDIN KOTA CIREBON )**

**TESIS**

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Magister Pendidikan Islam  
Program Studi : Psikologi Pendidikan Islam



Oleh :  
**Alfiano Murpi**  
**14116210002**

**PSIKOLOGI PENDIDIKAN ISLAM  
PROGRAM PASCASARJANA  
IAIN SYEKH NURJATI CIREBON  
2013**



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengemukakan atau mempublikasikan karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seijin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

© Hak Cipta Milik Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon  
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

**LEMBAR PENGESAHAN**

**UPAYA GURU DALAM MENGATASI  
SINDROM BURNOUT MELALUI PENINGKATAN  
EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL  
( STUDI KASUS DI SMK WAHIDIN KOTA CIREBON )**

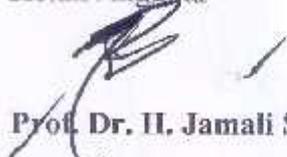
Disusun oleh :

**ALFIANO MURPI**  
**NIM. 14116210002**

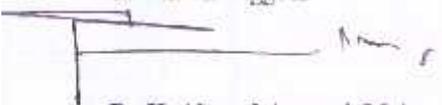
Telah diujikan pada tanggal 4 September 2013  
dan dinyatakan memenuhi syarat untuk memperoleh gelar  
Magister Pendidikan Islam (M.Pd.I)

Cirebon, 4 September 2013  
Dewan Penguji

Ketua/Anggota

  
**Prof. Dr. H. Jamali Sahrodi, M.Ag**

Sekretaris/Anggota

  
**Dr. H. Ahmad Asmuni, M.A**

Pembimbing/Penguji

  
**Prof. Dr. H. Maksum Mukhtar, M.A**

Pembimbing/Penguji

  
**Dr. H. Adib, M.Ag**

Penguji Utama

  
**Prof. Dr. H. Jamali Sahrodi, M.Ag**  
Direktur  
  
**Prof. Dr. H. Jamali Sahrodi, M.Ag**  
NIP. 1968408 199403 1 003





1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkannya atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seijin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

## ABSTRAK

Alfiano Murpi : *Upaya Guru Dalam Mengatasi Sindrom Burnout Melalui Efikasi Diri dan Dukungan Sosial (Studi Kasus di SMK Wahidin Kota Cirebon)*

Stres kerja merupakan bentuk tanggapan seorang secara fisik maupun mental terhadap perubahan di lingkungan yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam stres yang berkepanjangan yang dapat menimbulkan depresi, dan jika berlangsung lama dan cenderung menetap bisa membuat seseorang terkena sindrom burnout yakni kondisi emosional dimana seseorang merasa lelah dan jenuh secara fisik maupun mental sebagai akibat dari tuntutan pekerjaan yang meningkat.

Tujuan dari penelitian ini adalah: 1. Menjelaskan konsep sindrom burnout dan implikasinya terhadap guru sebagai pekerja sosial, 2. Menjelaskan gambaran sindrom burnout berdasarkan jenis kelamin, usia, latar belakang pendidikan dan masa kerja pada guru SMK Wahidin Kota Cirebon, 3. Menjelaskan pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial terhadap pemulihan sindrom burnout yang dialami oleh guru SMK Wahidin Kota Cirebon.

Untuk meredakan kejenuhan kerja (sindrom burnout), diperlukan upaya serius agar guru tersebut tidak mengalami sindrom burnout, salah satunya adalah dengan meningkatkan efikasi diri dan dukungan sosial, agar para guru tersebut dapat mengatasi terjadinya sindrom burnout pada dirinya.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Metode kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang dapat diamati. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini bersifat deskriptif analisis yang merupakan pengambilan sebuah penelitian

Kesimpulan penelitian ini adalah: sindrom burnout dapat diatasi dengan melakukan upaya peningkatan efikasi diri seperti: bersyukur kepada Allah, melakukan hal-hal baru, lebih kreatif, menciptakan suasana kerja yang kondusif, berpikir positif, memunculkan harapan yang realistis dan manajemen waktu yang baik. Sedangkan upaya peningkatan dukungan sosial dapat dilakukan dengan: dukungan sosial dari keluarga, rekan kerja dan atasan, dukungan informasi, dukungan konkret dan dukungan kelompok, sehingga guru yang mengalami burnout merasa lebih nyaman karena memiliki ikatan dengan orang lain, dengan demikian burnout yang sedang dialami oleh guru tersebut berkurang.



## ABSTRACT

Alfiano Murpi : *Teacher's effort to overcome the burnout syndrome through self efficacy and social support (a case study at Wahidin Vocational High School, Cirebon)*

Working stress is a form of someone's physical or mental response to the environmental change that felt disturbing and affecting himself to be caught on long term stress which can cause depression and if it last in a long time and lean to permanent, it can make someone hit by the burnout syndrome which is the emotional condition when someone feel exhausted and bored both physically or mentally as the consequence of the rising working prosecution.

The aims of this research are: 1. Explaining the concept of burnout syndrome and its implication to the teacher as a social worker; 2. Explaining the description of burnout syndrome based on sex, age, educational background and working period of the teachers of Wahidin Vocational High School, Cirebon ; 3. Explaining the effect of self efficacy and social support to the heal of burnout syndrome hit to the teacher of Wahidin Vocational High School, Cirebon.

To dim the working saturation (burnout syndrome), needed serious effort so that the teacher does not hit by burnout syndrome, one of them is by increasing self efficacy and social support so that the teacher can overcome the burnout syndrome he felt himself.

This research use the qualitative method. The qualitative method is a research procedure that produce descriptive data in forms of both written and oral from the people or observable attitude. Whereas, the technique of collecting data used in this research are interview, observation and documents. The approach used in this research is descriptive analysis which is an interpretation of a research.

The conclusion of this research is: the burnout syndrome can be overcome by doing the effort of increasing self efficacy such as: being grateful to Allah (God), doing new things, being more creative, creating conducive working environment, positive thinking, appearing realistic hope and having good time management, while the effort of increasing social support can be done by: getting social support from the family, colleague and chairman/chairwoman, information support, concrete support and group support, so that the teacher who gets burnout can feel more comfortable because of having emotional relationship with other people. Therefore, the burnout felt by a teacher will be decreased.

## الملخص

ألفيانو مورفي : محاولة المدرس في معالجة *Sindrom Burnout* من خلال الكفاءة الذاتية والدعم الاجتماعي (دراسة الحالة في مدرسة "واحدين" الثانوية المهنية بمدينة شربون).

ضغط العمل هو شكل استجابة شخص جسدياً أو عقلياً للتغيرات في البيئة التي تعطل وتسبب له الضغط في فترات طويلة تسبب كآبة ، وإذا كان يدوم طويلاً ويميل إلى تسوية يمكن أن يجعل شخصاً يصيبه *Sindrom Burnout* ، وهو الأحوال العاطفية حيث يشعر الشخص بالتعب والتشبع جسدياً وعقلياً نتيجة لزيادة الطلب الوظيفي.

الأهداف من هذا البحث هي : (1) شرح مفهوم *Sindrom Burnout* وآثاره على المعلم كعامل الإجماعي الكفاءة الذاتية فعالية. (2) شرح *Sindrom Burnout* حسب الجنس والعمر والخلفية التعليمية وسنوات الخدمة نحو المدرسين في مدرسة "واحدين" الثانوية المهنية بمدينة شربون. (3) شرح تأثير الكفاءة الذاتية والدعم الاجتماعي على انتعاش الذي واجهه المدرسون في مدرسة "واحدين" الثانوية المهنية بمدينة شربون.

ولإعداد تشبع العمل (*Sindrom Burnout*) تحتاج المحاولة القوية ليكون المدرس لا يصيبه *Sindrom Burnout* ، منها بترقية الكفاءة الذاتية والدعم الاجتماعي ليكون المدرس يتغلب على حدوث *Sindrom Burnout* في نفسه.

ويستخدم هذا البحث الطريقة الكيفية. والطريقة الكيفية هي إجراء البحث الذي ينتج البيانات الوصفية في شكل كلمات مكتوبة أو منطوقة من الأشياء أو الأشخاص الذين يستطيع ملاحظتهم. وأما طريقة جمع البيانات المستخدمة في هذا البحث فهي طريقة المقابلة والملاحظة والتوثيق.

وخلاصة هذا البحث هي : يغلب عليه بمحاولة الكفاءة الذاتية كالشكر لله ، وأفعال أشياء جديدة ، وخلق جو العمل الدافئ ، والتفكير الإيجابي، وإبات الرجاء الواقعي وحسن إدارة الوقت. وأما محاولة ترقية الدعم الاجتماعي فيستطيع فعلها من الأسرة زملاء العمل والرؤساء حتى أن يكون المدرس الذي يصيبه *Sindrom Burnout* يشعر بمزيد من الراحة لأنه لديه علاقات مع الآخرين.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seijin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	i
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>PERNYATAAN KEASLIAN</b> .....	iii
<b>NOTA DINAS</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>ABSTRACT</b> .....	vii
<b>AL-MULAKHAS</b> .....	viii
<b>MOTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	ix
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xiii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xvi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xviii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Perumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Kerangka Penelitian .....	8
F. Metodologi Penelitian .....	12
G. Tinjauan Pustaka .....	16
H. Sistematika Penulisan .....	17
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS TENTANG SINDROM <i>BURNOUT</i>,</b>	
<b>EFIKASI DIRI, DAN DUKUNGAN SOSIAL</b> .....	<b>20</b>
A. Konsep Dasar <i>Burnout</i> .....	20
1. Definisi <i>Burnout</i> .....	20
2. Dimensi <i>Burnout</i> .....	25
3. Sumber-Sumber <i>Burnout</i> .....	30
4. Proses Terjadinya <i>Burnout</i> .....	43
B. Konsep Dasar Efikasi Diri .....	55
1. Sejarah Efikasi Diri .....	55
2. Definisi Efikasi Diri .....	58
3. Sumber-Sumber Efikasi Diri .....	59



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seizin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak Cipta Milik Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon

4. Proses Efikasi Diri .....	62
5. Dimensi Efikasi Diri .....	63
6. Dampak Efikasi Diri .....	64
7. Efikasi Diri dalam Konteks Kehidupan .....	65
8. Pengukuran Efikasi Diri .....	70
C. Konsep Dasar Dukungan Sosial .....	71
1. Definisi Dukungan Sosial .....	71
2. Bentuk Dasar Dukungan Sosial .....	74
3. Sumber-Sumber Dukungan Sosial .....	76
<b>BAB III GAMBARAN UMUM OBJEK PENELITIAN .....</b>	<b>80</b>
A. Kondisi Objektif Penelitian .....	80
B. Kondisi Objektif Tenaga Pendidik di SMK Wahidin Kota Cirebon .....	82
C. Data Siswa dan Rombongan Belajar .....	87
D. Faktor-Faktor dan Kendala yang Dihadapi oleh SMK Wahidin Kota Cirebon .....	89
<b>BAB IV PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>92</b>
A. Konsep Sindrom <i>Burnout</i> dan Implikasinya Terhadap Guru Sebagai Pekerja Sosial .....	92
1. Pengertian <i>Burnout</i> .....	96
2. Ciri-Ciri <i>Burnout</i> .....	98
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Burnout</i> .....	100
4. Aspek-Aspek <i>Burnout</i> .....	101
5. Tingkat <i>Burnout</i> Pada Guru .....	103
6. Dampak <i>Burnout</i> .....	107
B. Gambaran Intensitas Sindrom <i>Burnout</i> Pada Guru SMK Wahidin Berdasarkan Jenis Kelamin, Usia, Latar Belakang Pendidikan dan Masa Kerja .....	108
1. Gambaran Sindrom <i>Burnout</i> Pada Guru SMK Wahidin Berdasarkan Jenis Kelamin .....	110
2. Gambaran Sindrom <i>Burnout</i> Pada Guru SMK Wahidin Berdasarkan Usia .....	123
3. Gambaran Sindrom <i>Burnout</i> Pada Guru SMK Wahidin Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan .....	124



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seizin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

4. Gambaran Sindrom <i>Burnout</i> Pada Guru SMK Wahidin Berdasarkan Masa Kerja .....	125
C. Pengaruh Peningkatan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Pemulihan Sindrom <i>Burnout</i> Pada Guru SMK Wahidin Kota Cirebon .....	126
1. Upaya Peningkatan Efikasi Diri Pada Guru Dalam Pemulihan Sindrom <i>Burnout</i> .....	127
2. Upaya Peningkatan Dukungan Sosial Pada Guru Dalam Pemulihan Sindrom <i>Burnout</i> .....	132
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>138</b>
A. Kesimpulan .....	138
B. Saran .....	143

## DAFTAR PUSTAKA



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seijin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu aspek yang sangat fundamental dalam membentuk dan mempersiapkan peserta didik yang handal dan berkualitas untuk menghadapi berbagai tantangan di era globalisasi. Berbicara mengenai permasalahan ini, tentunya tidak terlepas dari pemberdayaan guru karena guru merupakan profesi yang berperan besar dan mempunyai kedudukan sangat penting dan strategis dalam dunia pendidikan.

Guru tidak saja mengemban tugas sekolah, namun juga tugas sosial kemasyarakatan di lingkungan tempat tinggalnya. Di sekolah, guru mengemban tugas sebagai pengajar sekaligus pendidik. Sebagai pengajar, guru memberikan pengetahuan (kognitif), sikap dan nilai (afektif) dan keterampilan (psikomotor), sedangkan sebagai pendidik, guru harus mendidik siswanya menjadi manusia dewasa. Dalam kehidupan sosialnya, oleh masyarakat sekitar, seorang guru diberikan tempat terhormat. Kondisi ini menyebabkan profesi guru memiliki tanggung jawab dan kewajiban yang lebih besar dibandingkan profesi lain.

Pada umumnya, pelaksanaan tugas yang dilakukan guru selalu mengandung permasalahan dan tantangan. Masalah dan tantangan ini seringkali menimbulkan stres yang bisa mengganggu pencapaian tujuan.

Berbagai macam permasalahan yang berasal dalam diri anak didik, banyaknya pekerjaan yang harus dilakukan dan diselesaikan oleh seorang guru, adanya konflik peran, hubungan dengan rekan sekerja, pekerjaan yang sebenarnya tidak sesuai dengan minat dan kemampuan guru tersebut, tanggungjawab besar yang berhubungan dengan perkembangan prestasi akademik siswa, perubahan kurikulum yang cepat, serta rutinitas pekerjaan yang sama setiap harinya merupakan faktor-faktor yang dapat memicu timbulnya stres pada guru. Berbagai peran dan tuntutan yang harus dilaksanakan dapat mengakibatkan terjadinya ketidakseimbangan dalam diri guru dan akhirnya menimbulkan tekanan-tekanan baru yang akan dirasakan membebani dan mempengaruhi perilaku dalam keseharian guru tersebut.

Selain dibebankan dengan berbagai tugas, guru-guru juga terpaksa menghadapi tekanan dari masyarakat. Masyarakat senantiasa memberi perhatian kepada isu-isu pendidikan khususnya dengan pencapaian akademik pelajar. Perubahan-perubahan yang berlaku di dalam masyarakat secara langsung akan mempengaruhi perubahan di dalam sekolah. Stres yang dialami oleh guru akan mempengaruhi sikap mereka dan memberi dampak kepada kinerja guru. Dan pada akhirnya, guru tersebut akan mengalami kesulitan untuk mengembangkan kemampuan secara optimal.

Dengan demikian stres kerja merupakan bentuk tanggapan seorang baik secara fisik maupun mental terhadap suatu perubahan di lingkungan yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam stres yang berkepanjangan dapat menimbulkan depresi dan jika segera dapat diatasi,



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seijin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

maka tidak akan berlangsung lama. Akan tetapi, jika berlangsung lama dan cenderung menetap bisa membuat seseorang terkena sindrom burnout yakni kondisi emosional dimana seseorang merasa lelah dan jenuh baik secara fisik maupun mental, sebagai akibat dari tuntutan pekerjaan yang meningkat Maslach (1997 : 82 )

Kelelahan mental merupakan perasaan yang kurang menyenangkan perasaan resah, dan capai yang menguras seluruh minat dan tenaga, merasa tidak kompeten bahkan tidak berharga dan kelelahan pelaksanaan dari kegiatan yang tidak menarik, monoton serta berulang-ulang. Burnout pada guru telah didefinisikan sebagai respon terhadap kesulitan menghadapi stres kerja pada guru. Burnout ditandai dengan penarikan diri secara psikologis dari pekerjaan sebagai respon terhadap stres dan ketidakpuasan yang berlebihan, sebagai sindrom psikologis burnout terdiri atas kelelahan emosional, depersonalisasi dan penurunan pencapaian prestasi diri yang dialami oleh individu yang bekerja memberikan pelayanan bagi orang lain Cherniss (1980:15)

Ada tujuh sumber stres bagi guru, yaitu rendahnya motivasi siswa dalam performanya di sekolah, tingkah laku siswa yang kurang disiplin, kesempatan karir yang terbatas, penghasilan rendah, perlengkapan mengajar yang sederhana, kelas yang besar dan rendahnya dukungan sosial. Sumber dukungan sosial dapat berasal dari keluarga, rekan sekerja, dan atasan Farkati(1996:19). Di sekolah, seorang guru diharapkan mendapat dukungan sosial baik dari atasan, teman sejawat, maupun keluarga. Bilamana seorang



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seizin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

guru mendapat dukungan sosial maka dapat menjalankan tugasnya dengan lebih baik sehingga dapat meningkatkan kinerjanya. Akan tetapi, bilamana guru tidak memperoleh dukungan sosial, maka ia akan mengalami kebingungan dan merasa tidak mempunyai sandaran untuk mengadakan permasalahannya.

Selain dukungan sosial, diperlukan juga individu dengan tingkat efikasi diri (self efficacy) yang tinggi untuk menjalankan semua tugas dan tanggung jawab sebagai guru. Efikasi diri yang tinggi dapat membantu guru dalam mengatasi berbagai tekanan dan hambatan yang ditemui di sekolah sehingga dapat memperkecil stres bahkan mencegah timbul teacher burnout Bandura(1995:37). Konsep efikasi diri merupakan keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif. Efikasi diri juga berarti menyakini diri sendiri mampu berhasil dan sukses Bandura (1995:35). Individu dengan efikasi diri tinggi memiliki komitmen dalam memecahkan masalahnya dan tidak akan menyerah ketika menemukan bahwa strategi yang sedang digunakan itu tidak berhasil. Keyakinan dan efikasi sangat diperlukan oleh seorang guru, karena dapat mempengaruhinya dalam menyelesaikan berbagai permasalahan yang berkaitan dengan bidang akademik, guru dengan efikasi diri yang tinggi mampu mengelola stres akademik dengan mengarahkan mereka pada usaha penyelesaian masalah. Sebaliknya guru yang tidak memiliki keyakinan akan efikasi diri akan mencoba untuk menghindari berurusan dengan masalah akademis.



Berdasarkan observasi yang dilakukan penulis SMK Wahidin Kota Cirebon adalah sekolah menengah kejuruan swasta yang membuka bidang keahlian bisnis manajemen dan rekayasa perangkat lunak. Sekolah swasta ini berdiri pada tahun 1998 dan hingga kini memiliki 2018 siswa, dengan jumlah tenaga guru 59 orang. Dan berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 orang guru menunjukkan bahwa guru di sekolah ini sering menghadapi berbagai masalah yang dapat memicu timbulnya stres, seperti banyaknya pekerjaan yang harus dilakukan dan diselesaikan, adanya konflik peran, hubungan dengan rekan kerja, pekerjaan yang sebenarnya tidak sesuai dengan minat dan kemampuan guru tersebut, tanggung jawab besar yang berhubungan dengan prestasi akademik siswa, perubahan kurikulum yang cepat, serta rutinitas pekerjaan yang sama, serta tuntutan yang harus dilaksanakan. Hal ini memerlukan upaya yang serius agar guru tersebut tidak mengalami sindrom burnout, salah satunya adalah dengan meningkatkan efikasi diri dan dukungan sosial, agar para guru tersebut dapat mengatasi terjadinya sindrom burnout pada dirinya.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat dijelaskan bahwa burnout dapat terjadi pada semua tingkatan individu termasuk guru dan merupakan pengalaman yang bersifat psikologis sebab melibatkan perasaan, sikap, motif, harapan dan persepsi individu sebagai pengalaman negatif yang mengacu pada situasi yang menimbulkan ketegangan, tekanan, stres dan ketidaknyamanan, dan hal ini perlu dikaji melalui penelitian. Maka penelitian ini bermaksud

mengetahui upaya guru dalam mengatasi sindrom burnout melalui peningkatan efikasi diri dan dukungan sosial di SMK Wahidin Kota Cirebon.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut.

1. Bagaimanakah konsep sindrom burnout dan implikasinya terhadap guru sebagai pekerja sosial?
2. Bagaimana gambaran intensitas sindrom burnout pada guru SMK Wahidin Kota Cirebon berdasarkan jenis kelamin,usia,latar belakang pendidikan,dan masa kerja?
3. Sejauhmana pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial terhadap pemulihan sindrom burnout yang dialami guru SMK Wahidin Kota Cirebon?

## C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut.

Untuk menjelaskan konsep sindrom burnout dan implikasinya terhadap guru sebagai pekerja sosial.

Untuk menjelaskan gambaran intensitas sindrom burnout berdasarkan jenis kelamin, usia, latar belakang pendidikan dan masa kerja pada guru SMK Wahidin Kota Cirebon.



Untuk menjelaskan pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial terhadap pemulihan sindrom burnout yang dialami oleh guru SMK Wahidin Kota Cirebon.

#### D. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini ada tiga yaitu sebagai berikut:

1. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat:
  - a. Menambah khazanah pengetahuan dalam bidang psikologi khususnya tentang burnout, efikasi diri, dan dukungan sosial
  - b. Mengembangkan ilmu pengetahuan tentang upaya penanggulangan masalah burnout.
2. Bagi pihak sekolah dan pemerintah

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran, serta membantu sekolah untuk lebih memperhatikan kondisi gurunya agar tidak mengalami burnout, dan supaya dampak burnout pun dapat diperkecil bahkan dihilangkan. Bagi pihak sekolah dan pemerintah hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan yang berguna dalam pembuatan kebijakan bagi guru.

3. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat:
  - a. Membantu para guru untuk memahami tentang sindrom burnout dan penyebabnya



- b. Sebagai bahan pertimbangan bagi para guru untuk dapat mengantisipasi muncul sebab-sebab burnout di dunia pendidikan, yang menghambat terwujudnya sumber daya manusia yang berkualitas untuk kemajuan bangsa dan negara.

## E. Kerangka Pemikiran

Dalam dunia kerja, seorang dihadapkan pada situasi kerja yang penuh tuntutan dan tekanan. Tuntutan pekerjaan yang tinggi akan menimbulkan banyak permasalahan bagi individu dan dapat berdampak negatif terhadap performa kerja seseorang. Pada situasi yang demikian, kehadiran orang lain yang memberikan dukungan akan sangat membantu bagi individu untuk mengatasi masalah yang dihadapi.

Timbulnya stres yang berlebihan, dimana harapan yang tidak sesuai dengan kenyataan membuat guru menjadi lelah dan letih secara fisik dan psikologis, sehingga dapat mengganggu performa kerjanya, hal inilah yang disebut burnout Maslach (1997 : 3)

Istilah teacher burnout sebagai ketidakmampuan pengajar untuk bekerja efektif sebagai akibat dari beban pekerjaan yang berlebihan dan stres. Penjabaran lainnya mengenai teacher burnout yaitu merupakan kelemahan secara fisik, emosional dan sikap yang di mulai dengan perasaan tidak nyaman dan hilangnya kesenangan saat mengajar Cherniss (1980:7)

Untuk meredam kelelahan dan kelemahan kerja (burnout) bukanlah hal yang mudah. Banyak individu, tidak terkecuali dengan guru, yang merasa



pesimis dapat menyelesaikan masalahnya sehingga berpengaruh terhadap kemampuannya mencapai target atau prestasi kerja. Maka di perlukan individu dengan tingkat efikasi diri yang tinggi untuk menjalankan semua tugas dan tanggung jawab tersebut sebagai guru. Efikasi diri yang tinggi dapat membantu guru dalam mengatasi berbagai tekanan dan hambatan yang di temui di sekolah sehingga dapat memperkecil stres bahkan akan mencegah timbulnya teacher burnout Bandura ( 1995 : 38 )

Konsep efikasi diri itu sendiri merupakan keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi dan memecahkan masalah dengan efektif . Efikasi diri juga berarti meyakini diri sendiri juga mampu berhasil dengan sukses . Individu dengan efikasi diri tinggi memiliki komitmen dalam memecahkan masalahnya dan tidak akan menyerah ketika menentukan strategi yang sedang di gunakan itu tidak berhasil.

Keyakinan akan efikasi diri sangat di perlukan oleh seorang guru karena dapat mempengaruhinya dalam menyelesaikan berbagai permasalahan yang berkaitan dengan bidang akademik. Bahwa guru dengan efikasi diri yang tinggi dapat mengolah stres akademik dengan mengarahkan mereka pada usaha penyelesaian masalah. Sebaliknya, guru yang tidak memiliki keyakinan akan efikasi diri akan mencoba untuk menghindari berurusan dengan masalah akademik.

Dukungan sosial selalu menunjuk pada kenyamanan, kepedulian, harga diri atau segala bentuk bantuan yang di terima individu dari berbagai pihak, seperti dari keluarga, pasangan, teman, rekan, atasan juga dokter atau psikolog.



Farkati(1996:20) Dukungan tersebut terdiri dari lima jenis, pertama dukungan emosi, biasanya dukungan ini di peroleh dari pasangan atau keluarga. Kehadiran rekan kerja yang memberikan dukungan perhatian dan kepedulian ketika guru merasa marah, kesal atau jenuh ketika mengajar dapat mengurangi burnout yang di alami guru tersebut. Kedua adalah dukungan penghargaan dapat berupa persetujuan dari rekan atau atasan terhadap ide yang diajukan. Adanya dukungan ini membuat individu merasa dihargai dan akan mengurangi perasaan ketidakberhargaan atau reduced personal accomplishment.

Jenis dukungan sosial yang ketiga dukungan informasi, ketika guru menghadapi masalah di kelas, adanya saran atau nasehat yang di berikan teman dapat untuk mengurangi burnout yang di alami guru. Keempat adalah dukungan instrumental atau konkrit, biasanya muncul dalam bentuk bantuan nyata terhadap kebutuhan individu seperti ketika seorang guru memiliki tugas yang menumpuk, dengan adanya rekan kerja yang membantu menyelesaikan tugas, hal tersebut mengurangi burnout yang di alami guru, jenis dukungan sosial yang terakhir adalah dukungan jaringan sosial. Jenis dukungan ini, membuat individu merasa menjadi bagian dari suatu kelompok atau komunitas tertentu. Hal ini membuat individu yang mengalami burnout merasa lebih nyaman karena memiliki ikatan dengan orang lain yang memiliki minat dan ketertarikan yang sama dengannya, sehingga burnout yang sedang di alami individu akan berkurang.



Allah SWT memerintahkan bekerja kepada setiap hamba-hambanya  
( QS.At-Taubah : 105 )

وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللّٰهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ اِلَىٰ عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا  
كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

Dan katakanlah: "Bekerjalah kamu, maka Allah dan Rasul-Nya serta orang-orang mu'min akan melihat pekerjaanmu itu, dan kamu akan dikembalikan kepada (Allah) Yang Mengetahui akan yang ghaib dan yang nyata, lalu diberitakan-Nya kepada kamu apa yang telah kamu kerjakan".

Menurut Dr.Yusuf Qardhawi, (2007:6) sindrom burnout muncul karena manusia itu makhluk paradoksal , artinya makhluk kontradiktif , bisa juga disebut makhluk antagonis yang di dalam diri nya terdapat dua tarikan , yaitu tarikan ruh dan tarikan jasad. Ruh itu suci , jasad itu kotor . maka ketika ruh masuk ke dalam jasad maka terjadilah perang.

Andai kata ruh yang dominan , jasad tunduk di bawah ruh maka manusia akan baik . Sebaliknya jika ruh di tundukan jasad maka manusia akan jahat . Di sinilah pentingnya pendidikan agama yang dapat menghidupkan ruh dalam pengertian mendudukan manusia tepat sesuai dengan kehendak Allah dan RosulNya , dan ruh pun terjaga kesucian nya . Namun bila kita abai terhadap pendidikan agama maka jiwa manusia menjadi liar .

Dalam Al Qur'an surat Al-Ma'arij ayat 19 – 25 dikatakan bahwa :  
“Sesungguhnya manusia diciptakan penuh keluh kesah lagi kikir.Apabila di timpa kesusahan ia berkeluh kesah . Dan apabila mendapat kebaikan ia amat



kikir . Kecuali orang – orang yang mengerjakan shalat . Mereka yang tetap istiqomah mengerjakan shalatnya . Dan orang – orang dalam hartanya tersedia bagian tertentu ( peduli ) terhadap kalangan miskin yang meminta ataupun (terhadap) orang sakit ( peminta-minta )”.

Semua ini merupakan kenyataan sejauhmana kedekatan manusia dengan agama atau dengan Al Qur’an sebagai pedoman hidup dan kehidupan manusia . Al Qur’an menyebut manusia dengan empat istilah yaitu : *Basyar* , *Insan* , *Nas*, dan *Bani Adam*. *Basyar* lebih banyak melihat manusia dari sisi biologis , *Insan* lebih banyak melihat manusia dari aspek psikologis , *Nas* lebih banyak melihat dari aspek sosiologis , dan *Bani Adam* lebih banyak melihat manusia dari kemampuan teknologis . Dan sindrom burnout muncul pada diri manusia lebih di sebabkan dari aspek *Insan* yaitu melihat manusia dari sisi psikologis yang memunculkan gejala kejenuhan dalam melakukan sesuatu dan aktifitas yang berulang .

## F. Metodologi Penelitian

### 1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini digunakan metodologi dengan pendekatan kualitatif, yang memiliki karakteristik alami (natural setting) sebagai sumber data langsung, deskriptif, proses lebih dipentingkan daripada hasil, analisis dalam penelitian kualitatif cenderung dilakukan secara analisa induktif dan makna merupakan hal yang esensial Lexy Moelong (2002: 3).



Dalam hal ini penelitian yang digunakan adalah pendekatan studi kasus (case study), yaitu: suatu penelitian yang dilakukan untuk mempelajari secara intensif tentang latar belakang keadaan sekarang, dan interaksi lingkungan suatu unit sosial: individu, kelompok, lembaga, atau masyarakat Sumardi Suryabrata (1998: 22).

## 2. Prosedur Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah wawancara, observasi dan dokumentasi. Sebab bagi peneliti kualitatif fenomena dapat dimengerti maknanya secara baik, apabila dilakukan interaksi dengan subyek melalui wawancara mendalam dan observasi pada latar, dimana fenomena tersebut berlangsung dan disamping itu untuk melengkapi data diperlukan dokumentasi (tentang bahan-bahan yang ditulis oleh atau tentang subyek).

- a. Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Maksud digunakannya wawancara antara lain adalah (1) mengkonstruksi mengenai orang, kejadian, kegiatan organisasi, perasaan, motivasi, tuntutan, kepedulian dan lain-lain,(2) mengkonstruksi kebulatan-kebulatan demikian yang dialami masa lalu.

Dalam penelitian ini teknik wawancara yang peneliti gunakan adalah wawancara mendalam artinya peneliti mengajukan beberapa pertanyaan secara mendalam yang berhubungan dengan fokus permasalahan. Sehingga data-data yang dibutuhkan dalam penelitian



dapat terkumpul secara maksimal sedangkan subjek peneliti dengan teknik purposive sampling yaitu pengambilan sampel bertujuan, sehingga memenuhi kepentingan peneliti Lexy Moleong (2002: 135).

- b. Teknik observasi, dalam penelitian kualitatif observasi diklarifikasikan menurut tiga cara. Pertama, pengamat dapat bertindak sebagai partisipan atau non partisipan. Kedua, observasi dapat dilakukan secara terus terang atau penyamaran. Ketiga, observasi yang menyangkut latar penelitian dan dalam penelitian ini digunakan teknik observasi yang pertama dimana pengamat bertindak sebagai partisipan.
- c. Teknik dokumentasi, digunakan untuk mengumpulkan data dari sumber non insani, sumber ini terdiri dari dokumen dan rekaman. “Rekaman” sebagai setiap tulisan atau pernyataan yang dipersiapkan oleh atau untuk individual atau organisasi dengan tujuan membuktikan adanya suatu peristiwa atau memenuhi accounting. Sedangkan “dokumen” digunakan untuk mengacu atau bukan selain rekaman, yaitu tidak dipersiapkan secara khusus untuk tujuan tertentu, seperti: surat-surat, buku harian, catatan khusus, foto-foto dan sebagainya (Suharsimi Arikunto, 1998:229).
- d. Metode Deskriptif adalah metode kualitatif dengan menggunakan wawancara dan angket tertutup sebagai data untuk diolah secara detail, sehingga pada umumnya penelitian dengan metode deskriptif ini



merupakan penelitian non hipotesis, sehingga dalam penelitiannya tidak perlu merumuskan hipotesis (Suharsimi Arikunto, 2002:208)

### 3. Pengecekan Keabsahan Temuan

Keabsahan data merupakan konsep penting yang diperbaharui dari konsep kesahihan (validitas) dan keandalan (reliabilitas). Derajat kepercayaan keabsahan data (kredebilitas) dapat diandalkan pengecekan dengan teknik pengamatan yang tekun, dan triangulasi.

Ketekunan pengamatan yang dimaksud adalah menemukan ciri-ciri an unsur-unsur dalam situasi yang sangat relevan dengan persoalan atau isu yang sedang dicari.

### 4. Tahapan-tahapan Penelitian

Tahapan-tahapan penelitian ini ada tiga tahapan dan ditambah dengan tahapan terakhir penelitian yaitu penulisan laporan hasil penelitian. Tahap – tahap penelitian tersebut adalah (1) tahap pra lapangan, yang meliputi menyusun rancangan penelitian, memilih lapangan penelitian, mengurus perizinan, menjajagi dan menilai keadaan lapangan, memilih dan memanfaatkan informan, menyiapkan perlengkapan penelitian dan menyangkut persoalan etika penelitian; (2) tahap pekerjaan lapangan, yang meliputi memahami latar penelitian dan persiapan diri, memasuki lapangan dan berperan serta sambil mengumpulkan data; (3) tahap analisis



data, yang meliputi analisis selama dan setelah pengumpulan data; (4) tahap penulisan hasil laporan penelitian.

## G. Tinjauan Pustaka

Beberapa penelitian mengenai burnout yang sudah pernah diteliti. diantaranya adalah:

- a. Benny Herlena, mengaitkan burnout dengan locus of control. Penelitian ini dilakukan pada karyawan mebel di Jogja. Hasil dalam penelitian tersebut disebutkan bahwa karyawan yang memiliki locus of control tipe internal rendah tingkat burnoutnya dibandingkan dengan locus of control tipe eksternal.
- b. Lim Khong Chiu dan Leong Weng Tuck, mengaitkan burnout dengan pengaruh iklim kerja. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti seberapa jauh suasana lingkungan kerja (sekolah) terhadap terbentuknya burnout pada guru-guru olahraga dengan kesehatan. Penelitian tersebut dilakukan di Setar dan Kubang Pasu, Malaysia. Hasil dalam penelitian tersebut dikatakan bahwa burnout yang terbentuk pada guru-guru olahraga dan kesehatan rendah, artinya tidak sejalan dengan hipotesis awal.
- c. Fejgin et al, mengaitkan burnout dengan faktor gaji dan batasan birokrasi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa dimensi psikologikal dan sosial dalam iklim kerja telah mempengaruhi tahap burnout guru-guru pendidikan olahraga dan kesehatan di Israel. Penelitian Fejgin et al membuktikan bahwa



aspek gaji yang rendah, batasan-batasan birokratik dan perasaan merupakan faktor yang paling banyak menyumbang atas terbentuknya burnout pada guru.

- d. Lawrence Alloysius Aeria, mengaitkan burnout dengan depersonalisasi. Penelitian ini dilakukan terhadap 24 guru di Petaling, Malaysia. Kesimpulan dalam penelitian tersebut menunjukkan sikap negatif dan respons yang dingin terhadap murid dan rekan sejawat pada guru-guru yang mengalami burnout.

Paparan di atas dapat diketahui bahwa sejauh ini belum ada yang meneliti upaya guru dalam mengatasi sindrom burnout melalui peningkatan efikasi diri dan dukungan sosial.

## H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam penelitian ini terbagi menjadi lima bab yaitu:

Bab pertama berisikan pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kerangka pemikiran, metodologi penelitian, tinjauan pustaka dan sistematika penulisan.

Bab kedua menguraikan landasan teoritis tentang sindrom burnout, efikasi diri, dan dukungan sosial.

Bab ketiga menguraikan tentang gambaran umum objek penelitian yang meliputi kondisi objektif lokasi penelitian, kondisi objektif tenaga pendidik di SMK Wahidin Cirebon, data siswa dan rombongan



belajar, dan faktor-faktor dan kendala-kendala yang dihadapi oleh SMK Wahidin kota Cirebon.

Bab keempat berisi analisis hasil penelitian dan pembahasan tentang bagaimana mengatasi burnout pada guru dan upaya guru dalam mengatasinya melalui peningkatan efikasi diri dan dukungan sosial.

Bab kelima berisi penutup yang terdiri dari kesimpulan hasil penelitian dan saran-saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian.





1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seijin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, R. dan Zulkarnain. 2005. *Konsep Diri dan Tingkat Burnout pada Karyawan yang Bekerja di Instansi Pelayanan Masyarakat*. Psikologika, No. 9 Tahun X Januari.
- Andarika, R. 2004. Burnout pada Perawat Putri RS Elizabeth Semarang Ditinjau Dari Dukungan Sosial. *Jurnal Psyche*, Vol 1. No. 1, Juli.
- Angelis, Barbara De. 2000. *Confidence: Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*. Jakarta: Gramaedia Utama.
- Aronaga, P. 1998. *Psikologi Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bandura, 1995. *Self efficacy in Changing Societies*, Ebooks Club.org Cambridge University Press.
- Burns, R. B. 1993. *Konsep Diri*. Jakarta: Penerbit Arca.
- Calvin, S. Hall dan Lindzey Gardner. 1993. *Teori-Teori Psikodinamik*. Yogyakarta: Kanisius.
- Chernis, Cary, 1980, *Burnout – Job Stress In The Human Services*, London, Sage Publication, Beverly Hill.
- Daradjat, Zakiah. 1980. *Kepribadian Guru*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Farber, Barry A. 1991. *Crisis in Education: Stress and Burnout in The American Teacher*. San Fransisco: Jossey-Bass Publisher.
- Farhati, F. 1996. *Peran Tingkat Karakteristik Pekerjaan dan Dukungan Sosial terhadap Tingkat Burnout Karyawan Radian Utama Group Jakarta*, Skripsi, tidak diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Farhati, F dan Rosyid, H. F. 1996. *Karakteristik Pekerjaan, Dukungan Sosial dan Tingkat Burnout pada Non Human Service Corporation*. *Jurnal Psikologi* No I, 1-12.
- Farkati, Fery danm Haryanto Rasyid, 1996, *Karakteristik Pekerjaan Dukungan Sosial dan Burnout pada Human Service Corporation*, *Jurnal Psikologi*, UGM.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seijin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

- Firdaus, U. 2006. Buurnout. Pikiran Rakyat (www.google.com)
- Freudenberger, H. J dan Ricchelson E. 1981. Burnout: How to Beat the High Coast of Succes. New York: Bantam Book.
- Greenberg, Jerald dan A. Baron. 1993. Behavior in Organization, Understanding and Managing the Human Side of Work. New Jersey: Prentice Hall inc, Englewood Cliff.
- Hurlock, E. B. 1996. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan, Edisi Keenam. Jakarta: Airlangga.
- Hurlcok, E. 2004. Psikologi Perkembangan. Jakarta: Erlangga Press.
- Leatz, C. A. Dan M. W. Stolar. 1993. When Work Gets to be Too Much. World Executives Digest.
- Lexy Moleong, 2002, Metodologi Penelitian Kualitatif, Bandung, Remaja Rosda Karya.
- Luthans, F. 2007. Perilaku Organisasi, edisi 10. Yogyakarta: Departemen Republik Indonesia.
- Maddux. 2005. Stress and Burnout in Ministry, Profesional School Counseling (online). Tersedia di: <http://www.Findarticles.com> (26 Januari 2011).
- Maslach, C & Michael P.Leiter, 1997, The Truth About Burnout (How Organization Cause Personal Stress and What To Do About It), San Fransisco.
- Paulina, M. 1996. Harga Diri dan Strategi Menghadapi Masalah Pada Remaja Penyalahguna Narkoba, Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Pines, Ayala and Elliot Aronso. 1989. Career Burnout: Causes and Cures. New York: The Free Press, A. Division of Mcmillan.
- Prihanto, S. 1999. Thematic Apperception Test (handout). Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
- Ramadhani, W. Y. 2006. Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Harga Diri pada Remaja, skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: UST



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar dari Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dilarang mengumumkan atau memperbanyak karya ilmiah ini dalam bentuk apapun tanpa seijin Perpustakaan IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

Raymond. 2001. Harga Diri Remaja. Tersedia di [www.e-psikologi.com](http://www.e-psikologi.com)

Sarafino, E. P. 1994. Health Psychology, second edition. Kanada: John Willey and Sons Inc. Ebooks.

Sihotang, I. N 2004. Burnout pada Karyawan Ditinjau dari Persepsi terhadap Lingkungan Kerja Psikologis dan Jenis Kelamin, Jurnal Psyche, Vol 1 No. 1.

Simamora, H. 1995. Manajemen Sumber Daya Manusia. Yogyakarta: STIE YKPN.

Sugiyono, 2006, Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif, Bandung, Alfabeta.

Suharsimi Arikunto, 1998, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek, Jakarta, Rineka Cipta.

Sumardi Suryabrata, 1998, Metode Penelitian, Jakarta, Raja Grafindo Persada.

Suryabrata, S. 1982. Psikologi Kepribadian. Jakarta: CV. Rajawali

Sutjipto. 2001. Apakah Anda Mengalami burnout?. Tersedia di [www.depdiknas.com](http://www.depdiknas.com)

Wilson, J. R dan N. E. Corlett. 1992. Evaluation of Human Work: A Practical Ergonomics Methodology. London: Taylor and Francis.