



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 6 Tahun 2024 Page 96-108

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

## Pengaruh Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap *Burnout* Dalam Implementasi Kurikulum Merdeka Pada Guru Sekolah Dasar Negeri Di Kecamatan Sengah Temila

Werenfridus<sup>1✉</sup>, Mashudi, M.<sup>2</sup>, Zakso, A.<sup>3</sup>

Universitas Negeri Tanjungpura

Email: [f2211221018@student.ac.id](mailto:f2211221018@student.ac.id)<sup>1✉</sup>

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk; 1) menganalisis pengaruh efikasi diri terhadap *burnout*, 2) menganalisis pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout*, 3) menganalisis pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial secara simultan terhadap *burnout*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain asosiatif kausal. Populasi penelitian ini berjumlah 120 orang guru Sekolah Dasar di Kecamatan Sengah Temila yang telah melaksanakan kurikulum merdeka. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *total sampling* sehingga jumlah sampel yang digunakan sama dengan jumlah populasi. Berdasarkan hasil wawancara dengan guru kelas I dan guru kelas IV di SDN 09 Tampi Bide, SDN 53 Tampala'as dan SDN 57 Pakatan di Kecamatan Sengah Temila yang menerapkan Kurikulum Merdeka, ditemukan kendala dalam pelaksanaan kurikulum Merdeka di sekolah. Guru-guru masih mengalami kesulitan dalam memahami konsep dan prinsip Kurikulum Merdeka karena minimnya pelatihan langsung terkait kurikulum merdeka. Pelatihan yang sudah diikuti dilakukan secara daring, sementara jaringan internet masih terbatas. Selain itu, kurangnya infrastruktur teknologi juga menjadi hambatan bagi guru untuk mengakses informasi terkait Kurikulum Merdeka melalui Platform Merdeka Mengajar (PMM), yang pada akhirnya dapat menyebabkan rasa kejenuhan di kalangan guru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; 1) efikasi diri berpengaruh tidak signifikan terhadap *burnout*, 2) dukungan sosial berpengaruh secara negatif dan signifikan terhadap *burnout*, dan 3) efikasi diri dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *burnout*. Kontribusi kedua variable tersebut terhadap *burnout* adalah 7,3%.

Kata Kunci: *Burnout, Efikasi Diri, Dukungan Sosial.*

## Abstract

This study aims to; 1) analyze the effect of self-efficacy on burnout, 2) analyze the effect of social support on burnout, 3) analyze the effect of self-efficacy and social support simultaneously on burnout. This study uses a quantitative method with a causal associative design. The population of this study was 120 elementary school teachers in Sengah Temila District who had implemented the independent curriculum. The sample was taken using the total sampling technique so that the number of samples used was the same as the population. Based on interviews with first and fourth-grade teachers at SDN 09 Tampi Bide, SDN 53 Tampala'as, and SDN 57 Pakatan in Sengah Temila District who have implemented the Merdeka Curriculum, several challenges were found in the implementation of the Merdeka Curriculum at the school. Teachers still face difficulties in understanding the concepts and principles of the Merdeka Curriculum due to the lack of direct training related to the Merdeka Curriculum. The training that has been followed was conducted online, while internet networks are still limited. In addition, the lack of technology infrastructure is also an obstacle for teachers to access information related to the Merdeka Curriculum through the Merdeka Mengajar Platform (PMM), which can eventually cause boredom among teachers. The results of the study showed that; 1) self-efficacy had no significant effect on burnout, 2) social support had a negative and significant effect on burnout, and 3) self-efficacy and social support simultaneously had a significant effect on burnout. The contribution of both variables to burnout is 7.3%.

Keyword: *Burnout, Self-Efficacy, Social Support.*

## PENDAHULUAN

Kurikulum merdeka belajar adalah sebuah gagasan yang membebaskan para pengajar dan murid untuk memilih sistem pembelajaran. Tujuannya yakni membentuk pendidikan yang menyenangkan bagi siswa dan guru lantaran selama ini pendidikan di Indonesia lebih menekankan dalam aspek pengetahuan dari pada aspek keterampilan. Merdeka belajar juga menekankan dalam aspek pengembangan karakter yang sinkron menggunakan nilai-nilai bangsa Indonesia (Armadani dkk, 2023).

Terdapat tiga karakteristik dalam kurikulum merdeka, yaitu: 1) fokus pada materi esensial agar ada pendalaman dan pengembangan kompetensi yang lebih bermakna dan menyenangkan sehingga guru tidak terburu-buru dalam mengajar dan pembelajaran; 2) capaian pembelajaran perfase dan jam pembelajaran yang fleksibel mendorong pembelajaran yang menyenangkan dan relevan dengan kebutuhan siswa dan kondisi satuan pendidikan; 3) adanya proyek penguatan profil pelajar Pancasila yang memberi waktu lebih banyak untuk pengembangan kompetensi dan karakter melalui belajar kelompok seputar konteks nyata (cotextual learning) (Kurniati dkk, 2022).

Ada tiga hal yang menjadi fokus dalam kurikulum merdeka, yaitu kurikulum

operasional satuan pendidikan, pembelajaran dan asesmen, dan proyek penguatan profil pelajar Pancasila. Perubahan ini tentunya memberikan stimulus bagi sekolah untuk melakukan penyesuaian dengan menggali kurikulum merdeka secara mendalam sehingga timbul adanya pemahaman secara mendalam terkait implementasi kurikulum merdeka di sekolah. Dalam penyesuaian tersebut tentunya banyak hal yang akan dirasakan oleh guru, salah satu diantaranya adalah burnout.

Burnout atau yang dikenal dengan kejenuhan kerja merupakan kondisi yang melibatkan perasaan negatif seperti marah yang semakin lama akan berakibat pada stress di tempat kerja (Rizka, 2013). Burnout sendiri merupakan faktor stres yang timbul akibat dari suatu keadaan yang menahan diri dan jiwa seseorang diluar batas wajar, sehingga jika terus dibiarkan tanpa ada solusi maka akan berdampak pada kesehatan psikis dan fisiknya (Fahmi, 2013). Kejenuhan kerja dapat menyerang siapa saja, termasuk guru yang merupakan pelayan kemanusiaan. Baron & Greenberg (2008) mengklasifikasikan burnout menjadi empat aspek, yaitu kelelahan fisik, kelelahan emosional, kelelahan mental, dan rendahnya prestasi diri.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru kelas I dan guru kelas IV di SDN 09 Tampi Bide, SDN 53 Tampala'as dan SDN 57 Pakatan di Kecamatan Sengah Temila yang menerapkan Kurikulum Merdeka, ditemukan kendala dalam pelaksanaan kurikulum Merdeka di sekolah. Guru-guru masih mengalami kesulitan dalam memahami konsep dan prinsip Kurikulum Merdeka karena minimnya pelatihan langsung terkait kurikulum merdeka. Pelatihan yang sudah diikuti dilakukan secara daring, sementara jaringan internet masih terbatas. Selain itu, kurangnya infrastruktur teknologi juga menjadi hambatan bagi guru untuk mengakses informasi terkait Kurikulum Merdeka melalui Platform Merdeka Mengajar (PMM), yang pada akhirnya dapat menyebabkan rasa kejenuhan di kalangan guru.

Wilson & Corlet (1992) mengklasifikasikan bahwa terdapat tiga hal yang menyebabkan terjadinya burnout pada seseorang, yaitu : 1) pekerja dihadapkan pada tuntutan pekerjaan yang tidak sesuai dengan kemampuannya; 2) pekerja mengalami keterbatasan dalam menangani masalahnya; 3) minimnya dukungan dari kolega, tempat bekerja, teman dan keluarga. Untuk itu, guru perlu memiliki kecakapan psikologis dan dukungan sosial sehingga bisa mengatasi burnout yang dialami. Baron & Greenberg (2000) mengemukakan bahwa terdapat dua faktor penyebab yang menimbulkan terjadinya burnout, yaitu: 1) Faktor eksternal, meliputi lingkungan kerja psikologis yang kurang baik, kurangnya kesempatan untuk promosi, imbalan yang diberikan tidak mencukupi, kurangnya dukungan sosial, tuntutan pekerjaan, pekerjaan yang monoton, 2) faktor internal meliputi usia, jenis kelamin, harga diri, dan karakteristik kepribadian.

Berdasarkan permasalahan di atas, penelitian difokuskan pada dua faktor yaitu dukungan sosial dan karakteristik kepribadian (efikasi diri). Dukungan sosial sebagai faktor yang diteliti karena seorang guru membutuhkan dukungan dalam bekerja supaya dapat memunculkan semangat juang yang tinggi dalam menyelesaikan berbagai pekerjaan. Tanpa dukungan sosial maka seseorang guru akan mudah merasakan stress sebagai akibat dari kejenuhan bekerja. Selain itu, efikasi diri menjadi penting bagi guru karena berkaitan dengan keyakinan seorang guru terhadap kemampuan yang dimiliki serta memainkan peran kunci dalam menentukan keberhasilan mereka dalam tugas mengajar dan membimbing siswa. Tanpa adanya keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki maka sulit bagi seseorang guru untuk melakukan berbagai inovasi dalam pekerjaan sehingga berakibat pada kejenuhan dalam bekerja.

Bandura (1997) menjelaskan bahwa efikasi diri merupakan keyakinan seseorang akan kemampuan yang dimilikinya untuk menghasilkan tingkat kinerja tertentu sehingga berpengaruh terhadap peristiwa yang dapat mempengaruhi kehidupan mereka. Guru dengan efikasi diri yang tinggi akan memiliki keyakinan bahwa semua pekerjaan yang ada dapat diselesaikan dengan baik. Selanjutnya Bandura (1997) mengklasifikasikan efikasi diri menjadi tiga dimensi, yaitu: 1) Magnitude (tingkat kesulitan) adalah dimensi yang berhubungan dengan tingkat kesulitan tugas yang dihadapi, 2) Generality (luas bidang perilaku) adalah dimensi yang menjelaskan keyakinan individu untuk menyelesaikan tugas-tugas tertentu dengan tuntas dan baik, 3) Strength (kekuatan keyakinan) adalah dimensi yang berhubungan dengan derajat kemantapan individu terhadap keyakinannya. Efikasi diri yang tinggi dapat dianggap sebagai aspek penting dari profesionalisme guru yang dapat dijadikan program pengembangan profesionalisme guru sehingga dapat bekerja lebih keras untuk terlibat dalam kegiatan pembelajaran.

Memiliki efikasi diri yang baik, selain itu dukungan sosial sangat dibutuhkan oleh guru dalam penerapan kurikulum merdeka supaya tidak terjadinya burnout dalam bekerja. Sarafino & Smith (2011) menjelaskan kehadiran pasangan dan feedback positive yang diberikan oleh pimpinan merupakan bagian dari jenis-jenis dukungan sosial. Dukungan sosial merujuk pada kenyamanan, kepedulian, harga diri atau segala bentuk bantuan lainnya yang diterima dari orang lain atau kelompok. Oleh karena itu, adanya dukungan sosial membuat individu merasa yakin bahwa dirinya dicintai, dihargai sehingga dapat mengurangi gejala burnout yang dialaminya. Sebaliknya, tidak adanya dukungan sosial dapat menimbulkan ketegangan dan meningkatkan terjadinya burnout pada individu. Lebih lanjut Sarafino & Smith (2011) mengklasifikasi bahwa terdapat empat indikator dalam dukungan sosial, yaitu: 1) Dukungan emosional, yang merupakan ungkapan empati,

perhatian terhadap individu bersangkutan, 2) Dukungan penghargaan, yang merupakan dorongan maju terhadap gagasan individu, ungkapan penghargaan, 3) Dukungan instrumental yang merupakan pemberian bantuan materi secara langsung, 4) Dukungan informatif, yang merupakan pemberian nasehat dan saran. Dukungan sosial penting untuk kesehatan fisik dan kesejahteraan mental seorang guru. Di sisi lain, kurangnya dukungan tersebut juga berkaitan dengan meningkatnya risiko mengalami gangguan depresi. Melalui dukungan sosial guru akan mendapatkan dukungan dalam hidup, seperti ketika melewati masa-masa sulit, atau dalam mengerjakan tugas-tugas sebagai seorang guru.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ulfa & Roohani (2021) bahwa efikasi diri memberikan pengaruh yang signifikan terhadap burnout. Kemudian hasil penelitian Purwati & Mahfud (2019) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peranan yang sangat penting dalam penurunan burnout pada guru. Kedua penelitian tersebut memberikan dukungan terhadap penelitian yang akan dilakukan meskipun memiliki perbedaan terutama pada kondisi implementasi kurikulum merdeka. Oleh karena itu, berdasarkan penjelasan di atas peneliti akan melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Terhadap Burnout dalam implementasi kurikulum merdeka pada guru Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Sengah Temila".

Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan untuk menganalisis hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial terhadap burnout pada guru sekolah dasar negeri di kecamatan sengah temila. Tujuan dari penelitian ini adalah : 1) Apakah terdapat pengaruh efikasi diri terhadap burnout dalam implementasi kurikulum merdeka pada guru Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Sengah Temila?; 2) Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap burnout dalam implementasi kurikulum merdeka pada guru Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Sengah Temila?; 3) Apakah terdapat pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial secara simultan terhadap burnout dalam implementasi kurikulum merdeka pada guru Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Sengah Temila?.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, dimana penggunaan datanya dalam bentuk angka berdasarkan pada analisa statistik dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih. Penelitian ini bersifat asosiatif kausal, yaitu penelitian yang mencari hubungan (pengaruh) sebab akibat antara variabel bebas terhadap variabel terikat (Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah sekolah dasar negeri yang berada di Kecamatan Sengah Temila Kabupaten Landak yang berjumlah 60 sekolah. Populasi tersebut terdiri dari guru PNS, Guru P3K dan guru honorer

yang menerapkan kurikulum Merdeka yaitu kelas I dan IV berjumlah 120 guru. Dalam penelitian ini tidak menggunakan sampel karena semua populasi dijadikan sebagai subjek penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan pengukuran dengan instrumen berupa skala efikasi diri (terdiri dari 10 pertanyaan) skala dukungan sosial (terdiri dari 27 pernyataan) dan skala *burnout* (terdiri dari 21 pernyataan). Skala ini diadaptasi dari skala yang dikembangkan oleh Schwarzer & Jerusalem (1995), Nurmalasari (2019) dan Andrian (2018). Indikator dari skala efikasi diri yaitu lever, kekuatan, dan generalisasi. Indikator dari skala dukungan sosial yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan penghargaan. Sedangkan indikator skala *burnout* terdiri dari kelelahan emosional, depersonalisasi diri, dan penurunan prestasi diri. Instrumen tersebut memiliki empat pilihan jawaban, sangat sesuai, sesuai, kurang sesuai dan tidak sesuai. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji regresi, menggunakan SPSS versi 23.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data pada table 1 menunjukkan bahwa nilai  $t = 0,268$ ,  $p > 0,789$ , dan partial correlation = 0,025. Ini menunjukkan bahwa efikasi diri berpengaruh tidak signifikan terhadap *burnout*. Kontribusi efikasi diri terhadap burnout kalau variable dukungan sosial dikontrol hanya sebesar 2,5% saja.

Pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* dalam implementasi kurikulum merdeka pada guru Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Sengah Temila. Hasil analisis data pada tabel 1 menunjukkan bahwa nilai  $t = -2,837$ ,  $p > 0,005$ , dan partial correlation = -0,254. Ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap *burnout*. Hal ini berarti makin besar dukungan sosial maka akan kecil peluang untuk terjadinya *burnout* guru. Kontribusi dukungan sosial terhadap *burnout* guru adalah 25,4%. Ini artinya Terdapat pengaruh signifikan dukungan sosial terhadap *burnout* dalam implementasi kurikulum Merdeka pada guru Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Sengah Temila.

Pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial terhadap *burnout* dalam implementasi kurikulum merdeka pada guru Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Sengah Temila. Hasil analisis data tabel 2 menunjukkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial berpengaruh secara simultan terhadap *burnout* dengan nilai  $F(2) = 4,596$ ,  $p(0,012) < 0,05$ , dan  $R\text{ Square} = 0,073$ . Ini menunjukkan bahwa pengaruh yang diberikan secara simultan sebesar 7,3% dan sisanya sebanyak 92,7% dipengaruhi oleh variabel lainnya yang tidak dikaji dalam penelitian ini. Ini artinya terdapat pengaruh efikasi diri dan dukungan sosial secara simultan terhadap *burnout* dalam implementasi kurikulum merdeka pada guru Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Sengah Temila



Tabel 1 Koefisien Regresi

Coefficients<sup>a</sup>

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations			Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
1 (Constant)	70.864	10.792		6.566	.000					
Efikasi Diri Guru	.073	.271	.026	.268	.789	-.095	.025	.024	.812	1.232
Dukungan sosial	-.375	.132	-.280	-2.837	.005	-.269	-.254	-.253	.812	1.232

a. Dependent Variable: Burn-out guru



Tabel 2. Kesimpulan Model

Model Summary<sup>b</sup>

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change	
1	.270 <sup>a</sup>	.073	.057	9.520	.073	4.596	2	117	.012	1.008

a. Predictors: (Constant), Dukungan sosial, Efikasi Diri Guru

b. Dependent Variable: Burn-out guru

Tujuan pertama dalam penelitian yaitu untuk menganalisis pengaruh efikasi diri terhadap *burnout* dalam implementasi kurikulum merdeka pada guru Sekolah Dasar Negeri Sengah Temila. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri berpengaruh tidak signifikan terhadap *burnout* dalam implementasi kurikulum merdeka pada guru Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Sengah Temila. Kontribusi variable efikasi diri terhadap burnout guru hanya 2,5%.

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2018) tentang hubungan antara *burnout* dengan *self efficacy* pada perawat puskesmas taman kecamatan taman Krocok Kabupaten Bondowoso menunjukkan hasil uji statistik spearman rho correlation dihasilkan nilai koefisien korelasi  $r = -0,980$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,000$ . Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang kuat antara burnout dengan *self efficacy*. Kemudian dalam penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari & Handayani (2014)

tentang Hubungan Tingkat *Self-Efficacy* Guru dengan Tingkat *Burnout* pada Guru Sekolah Inklusif di Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat *self efficacy* guru dengan tingkat *burnout* pada guru sekolah inklusif di Surabaya. Besarnya taraf signifikansi penelitian ini adalah 0,000 yang berarti terdapat hubungan yang sangat signifikan sedangkan besarnya koefisien korelasi adalah -0,662 yang berarti korelasi bersifat negatif. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Palupi & Pandjaitan (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan *burnout*. Ketiga aspek *self-efficacy* memiliki nilai yang signifikan, namun pada aspek *teacher efficacy for classroom management* memiliki kontribusi yang paling tinggi. Tingkat *burnout* yang ada di dua SMK memiliki nilai yang sangat rendah dan memiliki tingkat *self efficacy* yang tinggi. Tingkat *self-efficacy* memiliki keterikatan dengan rendahnya tingkat *burnout* pada guru di SMK Bondowosoara.

Perbedaan hasil penelitian ini dengan penelitian sebelumnya dapat dikarenakan karakteristik sumber data yang berbeda, sehingga pada kondisi ini efikasi diri tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *burnout* pada Guru dalam implementasi kurikulum Merdeka.

Tujuan kedua dalam penelitian ini untuk menganalisis pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* dalam implementasi kurikulum merdeka pada guru Sekolah Dasar Negeri Sengah Temila. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *burnout* dalam implementasi kurikulum merdeka pada guru Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Sengah Temila. Hal ini berarti makin besar dukungan sosial maka akan kecil peluang untuk terjadinya *burnout* guru. Dukungan sosial yang diterima guru membentuk keyakinan diri akan kemampuannya mengatasi masalah sehingga membuat rendahnya kemungkinan terjadinya *burnout*.

Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang telah menemukan bahwa dukungan sosial berhubungan dengan *burnout* (Nie, dkk, 2015; Saskri, Chunin, & Nokchan, 2018), dan kurangnya dukungan sosial yang diterima dapat memprediksi terjadinya *burnout* (Woodhead dkk, 2014). Dukungan sosial mampu memoderasi *burnout* (Hizar dkk., 2021), khususnya dukungan lingkungan kerja dan keluarga sebagai domain paling efektif (Ten Brummelhuis, 2009). Dengan kata lain, terdapat hubungan antara *burnout* dan dukungan sosial yang diterima (Kim & Stoner, 2008). *Burnout* yang tinggi dipengaruhi rendahnya dukungan sosial yang diterima (McFadden et al., 2014; Parfanovich, 2021).

Hal itu juga dikatakan oleh Adawiyah dan Blikololong (2018) bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi terhadap terjadi tidaknya *burnout* pada individu dengan pekerjaan

pelayanan. Hamaideh, (2014) menambahkan bahwa individu yang mendapat dukungan sosial yang baik memiliki penghargaan diri yang lebih tinggi sehingga akan mampu mengurangi gejala *burnout*. Labiib (2013) juga mengatakan bahwa semakin besar dukungan sosial yang diperoleh maka semakin rendah kemungkinan individu mengalami *burnout*. Pacewicz, Mellano, dan Smith, (2019) menjabarkan bahwa dukungan sosial mampu memberikan motivasi, rasa dihargai, dan keyakinan akan menyelesaikan permasalahan. Dukungan sosial yang tinggi pada seseorang mampu meningkatkan prestasi yang diterima dan mencegah terjadinya *burnout*. Guru dengan dukungan sosial yang baik akan mampu mengelola stress yang diterima sehingga kemungkinan terjadinya *burnout* juga kecil

Tujuan ketiga dalam penelitian ini untuk menganalisis pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* dalam implementasi kurikulum merdeka pada guru Sekolah Dasar Negeri Sengah Temila. Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *burnout* dalam implementasi kurikulum merdeka pada guru Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Sengah Temila. Ini menunjukkan kontribusi kedua variable tersebut terhadap *burnout* adalah 7,3%. Kecilnya pengaruh bersama ini disebabkan kontribusi variable dukungan sosial yang negative terhadap *burnout* guru.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Purwati & Mahfud (2019) bahwa efikasi diri dan dukungan sosial berpengaruh secara simultan terhadap *burnout* pada guru. Variabel tersebut memberikan kontribusi sebesar 61,3% terhadap *burnout* pada guru, dengan arah pengaruh negatif. Ini artinya kenaikan efikasi diri dan dukungan sosial membuat *burnout* semakin menurun. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Nurdi & Yudhisti (2021) yang menemukan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial secara simultan dan signifikan berpengaruh terhadap *burnout* guru. Namun demikian, hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian lainnya. Hasil penelitian Harnida (2015) menunjukkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *burnout*. Ini artinya, jika terjadi kenaikan ataupun penurunan pada efikasi diri dan dukungan sosial maka tidak akan diikuti secara langsung oleh *burnout*. Perbedaan ini dapat disebabkan karena data yang menjadi subjek penelitian memiliki karakteristik yang berbeda sehingga menyebabkan hasil yang didapat juga berbeda.

Efikasi diri penting bagi seseorang agar terlindungi dari potensi *burnout* dalam aktivitas belajarnya (Orpina & Prahara, 2019). Demikian pula, dukungan sosial yang positif dapat membantu terjaganya keseimbangan kondisi emosi seseorang dan mengurangi kelelahan akademik (Boren, 2014). Efikasi diri dan dukungan sosial dapat mempengaruhi *burnout*, dikarenakan ketika tingkat dukungan sosial yang didapatkan seseorang tinggi maka dapat berpengaruh terhadap tingginya tingkat efikasi diri yang dimiliki seseorang

dalam menyelesaikan tugas ataupun tuntutan, sehingga *burnout* yang dialami dapat mengalami penurunan (Hanapi & Agung, 2018).

Jika seorang guru tidak dapat melaksanakan tugasnya dengan baik, maka yang dirasakan dampaknya bukan saja dia sebagai pelaku pekerja tetapi juga berakibat pada kehidupan orang lain yang terimbas oleh pekerjaan sebagai guru tersebut dalam hal ini adalah siswa. Jadi, meskipun seorang guru memiliki dukungan sosial dan efikasi diri yang cukup baik, namun jika tidak diaplikasikan dengan baik maka guru tersebut akan tetap mengalami *Burnout*. Hal ini sesuai dengan pendapat Maslach (2016) bahwa *burnout* bisa timbul atau diawali oleh kondisi yang tidak seimbang antara faktor internal dan eksternal dimana yang dimaksud adalah dukungan sosial sebagai faktor eksternal dan efikasi diri sebagai faktor internal.

Berdasarkan beberapa penjabaran di atas, dapat disimpulkan efikasi diri dan dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap *burnout*, baik secara terpisah maupun secara simultan. Efikasi diri dan dukungan sosial menjadi faktor-faktor yang dapat membantu guru untuk dalam menurunkan *burnout* dalam implementasi kurikulum merdeka.

#### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa Efikasi diri berpengaruh tidak signifikan terhadap *burnout* pada guru dalam implementasi kurikulum merdeka. Kontribusi variable efikasi diri terhadap *burnout* guru hanya 2,5 %.

Dukungan sosial berpengaruh secara negatif dan signifikan terhadap *burnout* pada guru dalam implementasi kurikulum merdeka. Hal ini berarti makin besar dukungan sosial maka akan kecil peluang untuk terjadinya *burnout* guru. Kontribusi dukungan sosial terhadap *burnout* guru adalah 25,4%.

Efikasi diri dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *burnout* pada guru dalam implementasi kurikulum merdeka. Kontribusi kedua variable tersebut terhadap *burnout* adalah 7,3 %. Kecilnya pengaruh bersama ini disebabkan kontribusi variable dukungan sosial yang negative terhadap *burnout*.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R., & Blikololong, J. B. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Burnout pada Karyawan Rumah Sakit. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 190–199.
- Andriani, E. (2018). *Analisis Faktor Penyebab Burnout Syndrome dan Job Satisfaction Perawat di Rumah Sakit Petrokimia Gresik*. Tesis. Universitas Airlangga.

- Bandura, A. 1997. *Self Efficacy – The Exercise of Control (Fifth Printing, 2002)*. New York: W.H. Freeman & Company.
- Baron, Robert A. and Jerald Greenberg, (2000). *Behaviour in Organizations*. New York: McGraw Hill.
- Boren, J. P. (2014). The Relationships between Co-Rumination, Social Support, Stress, and Burnout among Working Adults. *Management Communication Quarterly*, 28(1), 3-25.
- Chambon, A., Schröer, W., & Schweppe, C. (2013). *Transnational social support*. Routledge.
- Chaniago, S., Yeni, D. F., & Setiawati, M. 2022. Analisis Penerapan Kurikulum Merdeka Belajar terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas X pada Mata Pelajaran Geografi di MAN I Koto Baru. *Sultra Educational Journal*, 2(3), 184 - 191.
- Fahmi, I. (2013). *Perilaku Organisasi :Teori, Aplikasi, dan Kasus*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Hamaideh, S. (2011). Burnout, social support, and job satisfaction among Jordanian mental health nurses. *Issues in Mental Health Nursing*, 21(21), 455-465.
- Hanapi, I., & Agung, I. M. (2018). Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self Efficacy Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa. *Jurnal RAP UNP*, 9(1), 37-45.
- Harnida, H. (2015). Hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan burnout pada perawat. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(01), 31-43.
- Hoy, W., & Miskel, C. (2008). *Educational Administration: Theory, Research and Practise*. New York: Mcgraw Hill.
- Kaba, N. K., Bal, B., & Apaydin, E. (2021). The relationship between perception of social support and career motivation. *Anadolu Bil Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 16(63), 173-196.
- Kurniati, Pat, Andjela Lenora Kelmaskouw, Ahmad Deing, Bonin Bonin, and Bambang Agus Haryanto. —Model Proses Inovasi Kurikulum Merdeka Implikasinya Bagi Siswa Dan Guru Abad 21. *Jurnal Citizenship Virtues*, 2(2), 408–423.
- Labiib, Akhmad. (2013). Analisis Hubungan Dukungan Sosial dari Rekan Kerja dan Atasan dengan Tingkat BurnOut pada Perawat Rumah Sakit Jiwa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2 (1), 1-11.
- Lam, B. (2019). *Social Support Giving and Teacher Development*. In Springer. The Education University of Hong Kong.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry*. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111.
- McFadden, P., Campbell, A., & Taylor, B. (2014). Resilience and burnout in child protection social work: Individual and organisational themes from a systematic literature review. *British Journal of Social Work*, 45(5), 1-18.

- Moran, M. T., & Hoy, A. W. (2001). Teacher Efficacy: Capturing and Elusive Construct. *Teaching and Teacher Education, 17*, 783-805.
- Nie, Y., & Sun, H. (2016). Why do workaholics experience depression? A study with Chinese University teachers. *Journal of health psychology, 21*(10), 2339-2346.
- Nurdin, F. S., & Yudhisti, D. K. (2021). Pengaruh Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Burnout pada Guru SLB Di Bandung Timur. *Irsyad : Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam, 09*(1), 01-14.
- Nurmalasari, O. (2019). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Kerja Pada Guru Perempuan*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Oakley, A. (2018). *Social support and motherhood (Reissue): The natural history of a research project*. Policy Press.
- Orpina, S., & Prahara, S. (2019). Self-Efficacy dan Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling, 3*(2), 119-130.
- Pacewicz, C. E., Mellano, K. T., & Smith, A. L. (2019). A meta-analytic review of the relationship between social constructs and athlete burnout. *Psychology of Sport and Exercise, 43*, 155-164.
- Palupi, V. C., & Pandjaitan, L. N. (2022). Self Efficacy dan Burnout pada Guru. *Keluwih: Jurnal Sosial Dan Humaniora, 3*(1), 28-39.
- Purwati, D., & Mahfud, Y. (2019). Pengaruh Dukungan Sosial, Kepribadian Hardiness dan Efikasi Diri Terhadap Burnout. *Journal of Economic, Business and Engineering, 1*(1), 70-77.
- Puspitasari, D. A., & Handayani, M. M. (2014). Hubungan Tingkat Self-Efficacy Guru dengan Tingkat Burnout pada Guru Sekolah Inklusif di Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan, 3*(1), 59-67.
- Sarafino., & Smith. (2014). *Health psychology: biopsychosocial interactions eighth edition*. United States of America: Wiley.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2009). Teacher self-efficacy and teacher burnout: A study of relation. *Teaching and Teacher Education, 10*59-1069.
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabet.
- Ulfa, S., & Aprianti. (2021). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Burnout Dan Perbedaannya Berdasarkan Gender. *Psychosophia, 3*(1), 24-35.
- Yurur, S., & Sarikaya, M. (2012). The Effects Of Workload, Role Ambiguity, And Social Support On Burnout Among Social Workers In Turkey. *Administration in Social Work, 36*(5), 457-478.

- Wahyuni, S. U. (2018). Hubungan Antara Burnout Dengan Self Efficacy Pada Perawat di Puskesmas Taman Kecamatan Taman Krocok Kabupaten Bondowoso. *Jurnal Kesehatan dr. Soebandi*, 6(1),482-488.
- Wilson, J. R dan N. E. Corlett. (1992). *Evaluation of Human Work: A Practical Ergonomics Methodology*. London: Taylor and Francis.
- Woodhead, E., Northrop, L., & Edelstein, B. (2014). Stress, Social Support, and Burnout Among Long-Term Care Nursing Staff. *Journal of Applied Gerontology*, 3(1), 1-22.