



EKSPLORASI PENYEBAB *BURNOUT* DAN PENURUNAN KUALITAS PEMBELAJARAN: STUDI PADA GURU EKONOMI SMA LABORATORIUM UM

Ameylia Cavielda Ermalisa

Fakultas Ekonomi, Universitas Negeri Malang

Email : ameylia.cavielda.2204316@students.um.ac.id

ABSTRACT

This study investigates the determinants of teacher burnout and examines its relationship to decreased learning quality. The case study was conducted with economic teachers in a Laboratory Senior High School State University of Malang (UM). The research methodology adopted was qualitative and included in-depth interviews, classroom observations, and analysis of class notes. Findings indicate that teacher burnout is influenced by excessive workload, heavy administrative demands, inadequate institutional support, and psychological factors such as stress and emotional exhaustion. This burnout directly impacts the learning process and is characterized by reduced teaching motivation, the use of repetitive teaching methods, and decreased constructive contact with students. These findings highlight the importance of stress management interventions, increased institutional support, and workload management training to maintain learning quality. This study aims to improve education policies to further enhance teacher well-being and improve learning quality.

Keywords: burnout, teachers, learning quality, case study, Laboratory Senior High School State University of Malang

ABSTRAK

Penelitian ini menyelidiki determinan burnout pada guru dan mengkaji hubungannya dengan penurunan kualitas pembelajaran. Studi kasus dilakukan pada guru ekonomi di SMA Laboratorium Universitas Negeri Malang (UM). Metodologi penelitian yang diadopsi adalah kualitatif dan mencakup wawancara mendalam, observasi kelas, dan analisis catatan kelas. Temuan menunjukkan bahwa kelelahan guru dipengaruhi oleh beban kerja yang berlebihan, tuntutan administratif yang berat, dukungan institusional yang tidak memadai, dan faktor psikologis seperti stres dan kelelahan emosional. Kelelahan ini berdampak langsung pada proses pembelajaran dan ditandai dengan berkurangnya motivasi mengajar, penggunaan metode pengajaran yang berulang-ulang, dan penurunan kontak konstruktif dengan siswa. Temuan ini menyoroti pentingnya intervensi manajemen stres, peningkatan dukungan institusional, dan pelatihan manajemen beban kerja untuk menjaga kualitas pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kebijakan pendidikan agar dapat lebih meningkatkan kesejahteraan guru dan meningkatkan kualitas pembelajaran.

Kata Kunci: burnout, guru, kualitas pembelajaran, studi kasus, SMA Laboratorium UM

PENDAHULUAN

Kemampuan kognitif siswa sangat diperlukan dalam proses belajar kedepannya. Kemampuan kognitif tersebut sebagian besar didapatkan di sekolah. Kemampuan kognitif menjadi indikator seseorang dapat mengikuti perkembangan zaman atau tidak. Kemampuan kognitif siswa dapat dibangun berdasarkan kualitas mengajar guru dan



kemampuan siswa tersebut dalam memperoleh konsep pembelajaran. Peran guru sebagai fasilitator dan pendorong perkembangan kognitif siswa sangat penting sehingga ketika kualitas mengajar guru kurang memenuhi target, maka hal tersebut akan mempengaruhi kemampuan kognitif siswa.

Dalam penguatan kemampuan Kognitif peserta didik, tentunya perlu dukungan dari seorang guru serta lingkungan kelas yang kondusif dalam upaya meningkatkan kognitif. Dalam hal ini guru memegang peran sentral dalam keberhasilan proses pendidikan. Dengan adanya guru yang memiliki kesiapan baik dari segi profesional serta sehat secara fisik maupun psikologis tentunya akan mempengaruhi kualitas pembelajaran di kelas (Madigan & Kim, 2021). Namun dalam praktiknya, guru kerap menghadapi tekanan dan tuntutan kerja yang cukup tinggi baik dalam kerja yang berlebihan, tuntutan administratif yang cukup kompleks, hingga ekspektasi dari pihak sekolah, pemerintah, dan masyarakat. Dengan adanya tekanan yang cukup tinggi yang sering dialami oleh guru tersebut dapat memicu terjadinya *Burnout* atau kelelahan emosional, fisik, dan mental. *Burnout* sendiri merupakan suatu keadaan yang dialami oleh individu hingga merasakan stress dalam jangka waktu yang cukup lama dan dengan intensitas yang cukup tinggi. *Burnout* kerap dialami apabila setiap individu mengalami kelelahan fisik, mental, dan emosional, kurangnya perhatian kepada orang lain maupun pekerjaan dengan tekanan yang berkepanjangan, terutama pada pekerjaan pelayanan sosial, serta rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri Sihotang dalam (Ekawanti & Mulyana, 2016). *Burnout* pada guru dapat ditandai dengan terkurasnya energi yang dimiliki, berkurangnya sumber emosional dalam diri seperti rasa kasih, empati, dan perhatian sehingga menyebabkan adanya perasaan tidak mampu lagi memberikan pelayanan kepada orang lain.

Burnout pada guru tidak hanya berdampak pada kesejahteraan seorang guru saja, melainkan juga akan berdampak terhadap kinerja guru dalam peningkatan kualitas pembelajaran di kelas. Pada penelitian (Herman et al., 2018) menyatakan bahwa kinerja guru diukur tidak hanya melalui pencapaian akademik siswa, melainkan juga melalui kemampuan guru dalam meningkatkan lingkungan belajar inklusif dan mempertahankan komitmen profesional jangka panjang. *Burnout* pada guru merupakan masalah signifikan yang perlu diperhatikan. Guru sering mengalami tekanan akibat meningkatnya tuntutan profesionalisme, tanggung jawab administratif dan standar sosial. Berbagai penelitian telah menunjukkan korelasi yang kuat antara kelelahan, penurunan produktivitas kerja dan peningkatan tingkat stres. Dalam lingkungan pendidikan, *Burnout* dapat mengganggu fokus guru dalam menyampaikan informasi yang menyebabkan pembelajaran yang kurang optimal bagi siswa. Pendidik yang seharusnya menjadi teladan dan inspirator, justru dapat menjadi sumber ketidaknyamanan di dalam kelas. Jika tidak ditangani, *burnout* pada guru dapat mengakibatkan penurunan kualitas dalam mengajar.

Beban administratif yang besar yang menyita waktu guru seringkali mengurangi kemampuan mereka untuk mengembangkan pembelajaran. Kondisi ini dapat mengakibatkan kelelahan jika tidak diimbangi dengan dukungan yang memadai. Dengan demikian, kelelahan mengajar di kalangan pendidik ekonomi dapat secara langsung memengaruhi kualitas penyampaian pembelajaran (Atik Likai Tanjua et al., 2024). *Burnout* pada guru umumnya dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang berkontribusi terhadap kelelahan guru dapat mencakup manajemen stres, motivasi intrinsik, dan kesejahteraan psikologis. Sedangkan faktor eksternal dapat mencakup beban kerja yang berlebihan, fasilitas pendidikan yang tidak memadai, dan ekspektasi yang tinggi dari orang tua dan lembaga pendidikan. Selain itu, hubungan interpersonal antara siswa dan rekan kerja secara signifikan memengaruhi tingkat



kelelahan. Konflik di tempat kerja dapat memperburuk kondisi psikologis guru sehingga memicu terjadinya *Burnout*.

Bornout pada guru sangat memengaruhi kualitas pendidikan. Pendidik yang kelelahan sering kali mengalami penurunan motivasi untuk mempersiapkan pembelajaran secara memadai. Mereka juga menunjukkan penurunan respons terhadap kebutuhan siswa di kelas. Situasi ini dapat mengurangi interaksi konstruktif antara pendidik dan peserta didik, sehingga lingkungan pendidikan menjadi kurang kondusif. Akibatnya, siswa gagal mendapatkan pengalaman belajar yang ideal siswa. Hal ini dapat mengurangi efektivitas pembelajaran jangka panjang. Salah satu tanda menurunnya kualitas pendidikan adalah kurangnya partisipasi siswa di dalam kelas. Guru yang mengalami kelelahan (*burnout*) umumnya kurang mampu menciptakan suasana belajar yang menarik dan menyenangkan.

Menyelidiki penyebab burnout di kalangan pendidik ekonomi sangat penting untuk merancang solusi yang efektif. Jika beban administratif merupakan masalah yang signifikan, maka efisiensi dalam sistem pelaporan sangatlah penting. Jika masalah psikologis pribadi mendominasi, metode manajemen stres sangatlah penting. Oleh karena itu, temuan studi ini dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi sekolah dan kementerian pendidikan sebagai bahan evaluasi. Intervensi yang disesuaikan dapat secara signifikan mengurangi burnout. Studi ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan akademis mengenai burnout guru di Indonesia. Hingga saat ini, sebagian besar penelitian berfokus pada kelelahan di kalangan tenaga kesehatan atau pekerja di sektor industri. Penelitian tentang burnout guru, khususnya di kalangan pendidik ekonomi di SMA Laboratorium UM masih terbatas. Penelitian ini memiliki signifikansi unik dalam menjawab kesenjangan ini dalam literatur. Temuan ini dapat menjadi tolak ukur bagi akademisi lain yang melakukan studi serupa. Laporan ini dapat menjadi sumber daya untuk evaluasi internal yang dilakukan oleh sekolah. Hal ini menggambarkan pentingnya peran penelitian dalam praktik pendidikan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif dengan wawancara mendalam untuk menyelidiki secara menyeluruh faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kelelahan guru. Wawancara dipilih karena kapasitasnya untuk menghasilkan data yang komprehensif, bernuansa, dan kontekstual mengenai pengalaman pribadi guru dengan stres yang berhubungan dengan pekerjaan. Metode ini memungkinkan peneliti untuk memahami perspektif, emosi, dan dinamika yang dihadapi oleh pendidik ekonomi di SMA Laboratorium UM. Wawancara tersebut bersifat semi-terstruktur, yang memungkinkan peneliti untuk mematuhi kerangka pertanyaan sambil memberikan fleksibilitas kepada informan untuk menceritakan pengalaman mereka. Partisipan penelitian terdiri dari pendidik ekonomi aktif, karena mereka memiliki pengalaman langsung dengan topik kelelahan. Untuk memastikan integritas data, setiap wawancara direkam dengan persetujuan responden dan dilengkapi dengan catatan lapangan. Hasil wawancara kemudian ditranskripsi kata demi kata untuk pemeriksaan lebih lanjut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Wawancara dengan dua guru ekonomi di Sekolah Menengah Atas Laboratorium UM mengungkap berbagai alasan terkait kelelahan. Guru A menganggap tanggung jawab administratif sebagai sumber kelelahan yang signifikan, karena tugas-tugas tersebut membutuhkan waktu yang lama, seringkali hingga larut malam, sehingga menguras energi



mereka untuk mengajar. Di sisi lain, Guru B merasa tugas administratif melelahkan namun menganggapnya sebagai hal yang diperlukan untuk profesionalisme, meskipun beban kerjanya berlebihan. Berkenaan dengan kurikulum, Guru A merasa perubahan cepat yang diterapkan menimbulkan stres, karena pendidik diharuskan menyesuaikan diri meskipun belum siap. Sebaliknya, Guru B memandang kurikulum baru sebagai peluang untuk inovasi, meskipun ia menyadari bahwa penyesuaian memerlukan upaya tambahan. Mengenai dukungan lingkungan, Guru A merasa ada kesempatan terbatas untuk bertukar pengalaman dengan rekan sejawat, sedangkan Guru B menilai interaksi antarinstruktur cukup positif meskipun tidak ada forum formal dan terstruktur. Keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi juga menimbulkan kesulitan (Aulia & Rasyid, 2024). Guru A sering membawa pekerjaan pulang, sehingga mengurangi waktu bersama keluarga, sedangkan Guru B berusaha mengatur jadwalnya untuk menyelesaikan tugas di sekolah, meskipun dengan kesuksesan yang tidak konsisten. Selain itu, ekspektasi keluarga dan masyarakat memperparah tekanan. Guru A menganggap tuntutan tersebut berlebihan dan memberatkan, sedangkan Guru B memandangnya sebagai manifestasi kepercayaan, meskipun tetap memberatkan.

Guru A menyoroti bahwa tanggung jawab administratif merupakan sumber utama kelelahan. Beban administratif yang semakin berat seringkali memaksa Guru A untuk bekerja hingga larut malam. Hal ini menyebabkan berkurangnya energi untuk mengajar dan penurunan antusiasme di dalam kelas. Situasi ini menunjukkan bahwa kelelahan dapat timbul ketika tugas-tugas teknis yang monoton dan berulang menghalangi tanggung jawab utama seorang guru sebagai pendidik (Azki et al., 2025). Di sisi lain, Guru B memandang beban administratif dengan sikap ambigu. Guru B menganggap administrasi sebagai aspek penting dari profesionalisme seorang pendidik, karena mencakup tugas-tugas resmi seperti pencatatan, perencanaan, dan evaluasi. Namun, Guru B mengakui bahwa beban administratif yang berlebihan seringkali menimbulkan stres, terutama ketika harus diselesaikan dalam waktu yang terbatas. Perbedaan ini menunjukkan adanya perbedaan strategi penyesuaian di antara pendidik, dengan Guru A memandang administrasi sebagai hambatan, sementara Guru B berusaha untuk menganggapnya sebagai komponen esensial dari profesi mengajar.

Burnout guru berdampak negatif pada kualitas pendidikan (Yulianti & Dewanti, 2024). Guru A mengakui adanya penurunan gairah mengajarnya, yang mengakibatkan suasana kelas yang monoton, namun Guru B tetap berusaha mempertahankan antusiasmenya, meyakini bahwa anak-anak membutuhkan energi yang baik. Mengenai kreativitas, Guru A merasa energinya terkuras oleh tugas-tugas administratif, yang menghambat inovasi, namun Guru B tetap berusaha menciptakan perbedaan kecil dalam proses belajar. Mengenai empati, Guru A cenderung marah ketika anak-anak mengalihkan perhatiannya, sedangkan Guru B berusaha mempertahankan ketenangan dan kesabarannya meskipun lelah. Kemampuan berkonsentrasi saat mengajar juga terpengaruh. Guru A sering kehilangan konsentrasi dan kadang-kadang lupa materi yang akan diajarkan, sedangkan Guru B mengakui kemampuannya untuk mempertahankan fokus meskipun harus berjuang melawan kantuk. Dampak kelelahan kerja terlihat sepanjang proses penilaian. Guru A sering mengoreksi tugas dengan terburu-buru, sedangkan Guru B tetap teliti meskipun harus bekerja hingga larut malam.

Dampak burnout juga terlihat dalam dimensi kreatif pengajaran (Fayza et al., 2025). Guru A merasa kelelahan akibat tugas administratif yang memakan waktu dan membosankan. Akibatnya, beliau kesulitan untuk berinovasi dalam pengajarannya dan beralih ke metode konvensional demi efisiensi dan kepraktisan. Hal ini menyebabkan



keterbatasan dalam keragaman strategi pembelajaran yang diterapkan di kelas, sehingga siswa mengalami pengalaman belajar kreatif yang berkurang. Di sisi lain, Guru B, meskipun lelah, terus berusaha untuk memasukkan unsur-unsur unik ke dalam pengajarannya. Bahkan perbaikan sederhana, seperti perubahan dalam penjelasan atau penggunaan contoh-contoh umum, dapat meningkatkan keterlibatan dan pemahaman siswa terhadap materi. Perbedaan ini menunjukkan bahwa burnout tidak hanya mempengaruhi kesehatan fisik guru, tetapi juga kapasitas kognitif (Paramita & Afandi, 2024). Untuk mengatasi burnout, kedua guru memiliki strategi yang berbeda. Guru A merasa sulit konsisten dengan jadwal dan lebih sering menanggung sendiri beban pekerjaannya. Sebaliknya, Guru B terbantu dengan manajemen waktu meski tidak selalu tepat dan sering menjadikan diskusi ringan dengan rekan sejawat sebagai cara melepas stres. Keduanya juga memiliki harapan terhadap dukungan sekolah. Guru A lebih menginginkan pengurangan beban administrasi serta adanya pelatihan manajemen stres, sedangkan Guru B berharap administrasi bisa dibuat lebih efisien melalui sistem digital dan pelatihan inovatif agar pembelajaran lebih kreatif.

Kedua guru menggunakan teknik yang berbeda untuk mengatasi kelelahan kerja, dipengaruhi oleh karakteristik pribadi dan pandangan mereka terhadap profesi mereka. Guru A menyadari tantangan dalam mengelola rutinitas hariannya secara konsisten. Dalam hal ini beliau sering mencoba menyelesaikan semua tugas secara bersamaan tanpa menetapkan prioritas, yang pada akhirnya membuatnya kewalahan. Ketidakmampuan untuk menetapkan prioritas ini menyebabkan Guru A sering menanggung beban kerjanya sendiri tanpa meminta bantuan dari orang lain. Hal ini memperparah kelelahan kerja, karena kelelahan semakin meningkat dan opsi untuk beristirahat atau berkolaborasi dengan rekan kerja semakin berkurang. Pendekatan individualistik ini menunjukkan ketidakmampuan Guru A untuk menyeimbangkan kewajiban profesional dengan kebutuhan pribadi secara efektif.

Sebaliknya, Guru B berusaha untuk mengatasi kelelahan dengan lebih efektif. Beliau mengandalkan manajemen waktu sebagai strategi utamanya, namun ia mengakui bahwa hal itu tidak selalu efektif. Guru B menemukan bahwa jadwal kerja yang lebih teratur dapat meredakan perasaan kelebihan beban; namun, keterlambatan dan ketidakakuratan tetap terjadi dalam praktiknya. Beliau mengakui pentingnya menyelesaikan tugas sekolah dengan teliti untuk mencegah membawa pekerjaan pulang. Selain itu, Guru B memanfaatkan interaksi sosial dengan rekan kerja sebagai metode untuk mengelola stres. Percakapan yang ramah, berbagi pengalaman, atau bahkan bercanda dengan rekan kerja merupakan metode yang efektif untuk meredakan stres. Metode ini meredakan stres emosional dan meningkatkan rasa kebersamaan di tempat kerja.

Kedua belah pihak sepakat bahwa burnout secara intrinsik terkait dengan penurunan kualitas pembelajaran. Guru A menilai dampak burnout sebagai hal yang jelas dan langsung merugikan kualitas pengajaran dan pembelajaran, sedangkan Guru B menganggap burnout sebagai hal yang dapat dikendalikan, namun tetap mengurangi kualitas pembelajaran, meskipun dengan cara yang lebih halus. Akibatnya, meskipun terdapat perbedaan pandangan, temuan wawancara menunjukkan bahwa burnout merupakan kendala yang signifikan bagi pendidik ekonomi dan berdampak negatif pada kualitas pendidikan di sekolah.

Hasil ini menjelaskan implikasi temuan penelitian, pertama dengan mengevaluasi kesesuaian atau pertentangan temuan tersebut dengan hipotesis atau tujuan awal. Peneliti menganalisis data, menjelaskan logika yang mendasari, dan membandingkannya dengan kerangka teoritis atau studi sebelumnya untuk mengidentifikasi kesamaan atau perbedaan.



Bagian ini mencakup penjelasan tentang temuan yang tidak terduga, implikasi hasil penelitian bagi kemajuan ilmiah atau praktis, serta kontribusi penelitian terhadap bidang yang relevan. Selain itu, peneliti harus mempertimbangkan beberapa aspek yang dapat memengaruhi akurasi data, termasuk bias potensial, keterbatasan alat ukur, jumlah dan jenis analisis statistik yang dilakukan, serta kelemahan lain yang relevan. Diskusi ini disajikan dengan baik untuk memberikan pemahaman yang komprehensif tentang pentingnya temuan dalam konteks penelitian.

KESIMPULAN

Hasil wawancara menunjukkan bahwa kelelahan kerja (burnout) di kalangan guru Ekonomi di SMA Laboratorium UM dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain tugas administratif yang berlebihan, tuntutan adaptasi terhadap perubahan kurikulum, dukungan yang tidak memadai di lingkungan kerja, kesulitan menjaga keseimbangan kehidupan kerja, dan tingginya ekspektasi dari orang tua dan masyarakat. Dampak kelelahan kerja terlihat jelas pada kualitas pembelajaran, termasuk berkurangnya antusiasme mengajar, terbatasnya kreativitas, berkurangnya empati, kesulitan berkonsentrasi, dan rendahnya akurasi penilaian. Meskipun demikian, kedua guru tersebut merespons secara berbeda. Guru A menganggap kelelahan kerja sebagai beban yang melemahkan dan secara signifikan memengaruhi kualitas kinerjanya, sementara Guru B mengambil pendekatan yang lebih adaptif dengan mengembangkan hasrat mengajar, menumbuhkan kreativitas di kelas, serta memanfaatkan manajemen waktu dan dukungan sosial. Pendekatan mereka untuk mengatasi kelelahan kerja berbeda: Guru A menekankan pengurangan beban kerja administratif dan pelaksanaan pelatihan manajemen stres, sementara Guru B mengupayakan efisiensi melalui administrasi digital dan pelatihan inovatif untuk mendorong kreativitas di kelas. Oleh karena itu, penting untuk ditegaskan bahwa mengatasi kelelahan kerja guru tidak hanya membutuhkan strategi individual tetapi juga dukungan institusional yang komprehensif dari sekolah untuk memastikan kesejahteraan guru dan kualitas pengajaran yang optimal.

DAFTAR RUJUKAN

- Atik Likai Tanjua, Desy Eka Citra Dewi, Nur Puspasari, Hilman Nugraha, & Deli Meylindo. (2024). Kinerja Guru dan Permasalahannya. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 3(4), 161–171. <https://doi.org/10.58192/sidu.v3i4.2729>
- Aulia, M., & Rasyid, M. (2024). KESEIMBANGAN KEHIDUPAN KERJA DITINJAU DARI BURNOUT PADA GURU PEREMPUAN DI KECAMATAN KOTA BANGUN. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 19(2), 210. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v19i2.7561>
- Azki, A., Muljono, P., & Pandjaitan, N. K. (2025). Pengaruh Kepuasan Kerja, Beban Kerja dan Kelelahan Kerja terhadap Kinerja Guru di Yayasan Waqaf Ar Risalah. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Perbankan Syariah JIMPA*, 5(1), 235–246. <https://doi.org/10.36908/jimpa.v5i1.545>
- Ekawanti, S., & Mulyana, O. P. (2016). Regulasi Diri dengan Burnout pada Guru. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 6(2), 113. <https://doi.org/10.26740/jppt.v6n2.p113-118>
- Fayza, N., Putantri, W., Alifah, N., Zahroh, K. N., Ar, S., & Sari, R. O. (2025).



Mendeteksi dan Mengatasi Kejenuhan Belajar: Peran Kreativitas Guru dalam Membentuk Motivasi Siswa. 7(2), 44–49.

- Herman, K. C., Hickmon-Rosa, J., & Reinke, W. M. (2018). Empirically Derived Profiles of Teacher Stress, Burnout, Self-Efficacy, and Coping and Associated Student Outcomes. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 20(2), 90–100. <https://doi.org/10.1177/1098300717732066>
- Madigan, D. J., & Kim, L. E. (2021). Does teacher burnout affect students? A systematic review of its association with academic achievement and student-reported outcomes. *International Journal of Educational Research*, 105, 101714. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101714>
- Paramita, L., & Afandi, N. K. (2024). Strategi Guru PAI dalam Mengatasi Burnout di SDN 011 Sangatta Utara. *Jurnal al Muta'aliyah: Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, 4(2), 1–13. <https://doi.org/10.51700/mutaaliyah.v4i2.768>
- Yulianti, A., & Dewanti, R. (2024). Dampak Burnout Guru Taman Kanak-kanak terhadap Kepuasan Kerja di Sidoarjo. *Journal of Islamic Psychology*, 1(1), 12. <https://doi.org/10.47134/islamicpsychology.v1i1.47>