



Efektivitas Pelatihan 'ASIMERU' Sebagai Upaya Menurunkan Tingkat *Burnout* Guru SMPN Y Surabaya

Maria Clayriza Yovani¹, Ufti Rosyidatun Nisa², Antonius Johanes Tjahjoanggoro³

^{1,2,3}Department of Master of Psychology, University of Surabaya, Indonesia

¹Email: mariaclayriza@gmail.com

²Email: nisaufti@gmail.com

³Email: aj_tjahjoanggoro@yahoo.com

Article Info

Article history:

Received 13 April 2021

Revised 24 Juni 2021

Accepted 02 Agustus 2021

Keywords:

Burnout

Psychological Capital

Teacher

ABSTRACT

Burnout is a prolonged stress arising due to an excessive workload. Teachers at Public Junior High School Y Surabaya has experienced burnout. 'ASIMERU' training, which is based on Psychological Capital (Hope, Self-efficacy, Resiliency & Optimism) was designed to reduce burnout rate. This study used a quantitative approach with an experimental method with a pretest-posttest design type. This study utilized a purposive sampling technique which then obtained 10 participants. The study used the burnout scale by Maslach, Jackson, Leiter (1996) given before and after training which then analyzed by using paired sample t-test. The results showed that the "ASIMERU" training was effective in reducing the burnout rate of the teachers at Public Junior High School Y Surabaya.

ABSTRAK

Burnout adalah stres berkepanjangan yang muncul karena beban pekerjaan yang berlebih. Salah satu profesi di bidang pendidikan yang mengalami burnout adalah guru di SMPN Y Surabaya. Salah satu upaya menurunkan tingkat burnout yakni melalui Pelatihan 'ASIMERU'. Pelatihan ini berbasis penerapan Modal Psikologis yakni mengimplementasikan HERO (Hope, Self-efficacy, Resiliency & Optimism). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen pretest-posttest design. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah 10 partisipan. Tingkat burnout diukur dengan skala burnout oleh Maslach, Jackson, Leiter (1996) yang diberikan sebelum dan sesudah pelatihan yang kemudian dianalisis menggunakan paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pelatihan 'ASIMERU' efektif untuk menurunkan tingkat burnout para guru di SMPN Y Surabaya.

Kata kunci

Burnout

Modal Psikologis

Guru

LATAR BELAKANG

Institusi pendidikan, dalam hal ini adalah sekolah, diatur dalam Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003, dengan tujuan pendidikan nasional adalah mengoptimalkan potensi peserta didik dan menjadikan mereka insan yang beriman dan memiliki akhlak mulia. Pencapaian tujuan pendidikan tersebut diwujudkan dalam beberapa jenjang yakni Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD), Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA).

Dalam mencapai tujuan pendidikan tersebut dibutuhkan komponen-komponen sekolah yang saling berkaitan dan menunjang satu sama lainnya, khususnya guru. Guru memiliki peranan penting dalam menentukan kualitas pendidikan di sekolah. Apabila guru dapat menjalankan tugas dan tanggung jawab dengan baik maka akan berdampak positif terhadap hasil dan tujuan belajar siswa (Nur, Harun, & Ibrahim, 2016).

Tugas guru di antaranya melangsungkan pembelajaran yang efektif, mengembangkan metode pengajaran yang bervariasi dan berlandaskan pada kebutuhan dan kemampuan peserta didik guna mencapai kompetensi yang ditetapkan sekolah. Ditambah, guru juga harus menjalin hubungan yang baik dengan anak didiknya guna mengetahui kendala ataupun kesulitan yang dihadapi oleh siswa. Akan tetapi, ketidakmampuan guru menjalankan tugas-tugas tersebut menyebabkan guru mengalami *burnout*.

Burnout adalah stres berkepanjangan yang disebabkan adanya intensitas pekerjaan berlebihan sehingga menyebabkan individu tersebut tidak dapat berfungsi dan bekerja dengan efektif (Barutçu & Serinkan, 2013)

Ciri-ciri seseorang mengalami *burnout* adalah (1) *emotional exhaustion* yaitu adanya perasaan kewalahan dan jenuh dalam menjalankan tugas-tugas dan tanggung

jawab yang dibebankan, (2) *depersonalization* yaitu munculnya sikap dan perilaku yang ditandai dengan acuh tak acuh, apatis, dingin, dan cenderung menjaga jarak terhadap hal-hal yang berkaitan dengan pekerjaannya, (3) *lack of personal accomplishment* yakni merasa dirinya tidak efektif dalam pekerjaan dan tidak mencapai tujuan atau target bahkan memiliki intensi untuk mengganti pekerjaan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru-guru SMPN Y Surabaya ditemukan beberapa permasalahan yang dialami yakni: (1) merasakan dampak negatif secara psikologis selama pembelajaran jarak jauh, (2) guru merasa lelah karena beban tugas menjadi lebih banyak dan permasalahan siswa cukup menyita perhatian, waktu dan tenaga guru, (3) guru juga mengalami kekhawatiran yang berlebih terkait pemenuhan target atau tanggung jawabnya.

Beberapa alasan permasalahan tersebut yakni (1) sebagian besar siswa enggan terlibat aktif dalam pembelajaran, (2) sebagian besar siswa tidak mengerjakan tugas, (3) sebagian besar siswa sulit diajak berinteraksi, seperti tidak membalas pesan singkat (*messages*) dan (4) sulitnya menjalin kerja sama dengan orang tua.

Akibatnya yakni (1) guru cenderung menyerah atau pasrah akan keadaan (*emotional exhaustion*), (2) guru hanya memberi banyak tugas dan tidak lagi menjalin interaksi dengan para siswa dan orang tua (*depersonalization*), (3) Beberapa guru berpikir untuk berhenti bekerja karena sebagian besar murid mengadu ke BK karena banyaknya tugas yang diberikan. Padahal, beberapa guru juga menuturkan bahwa menjadi guru adalah pekerjaan yang sangat melelahkan dan sering kali disalahartikan oleh wali murid (orang tua) (*lack of personalization*).

Pemaparan permasalahan tersebut menunjukkan bahwa secara keseluruhan guru SMPN Y Surabaya perlu untuk

menurunkan tingkat *burnout* dalam rangka memiliki optimisme dan daya juang untuk mengkreasikan metode serta materi pembelajaran sebagai upaya terbentuknya efektivitas pembelajaran dan tercapainya tujuan pembelajaran. Oleh karena itu, permasalahan tersebut membutuhkan intervensi atau pelatihan untuk menurunkan tingkat *burnout*. Ferradas, Nunez, Freire, dan Rodriguez (2019) menyatakan bahwa *teacher burnout* memiliki hubungan negatif dengan sebuah konstruk psikologi bernama model psikologis (*psychological capital*). Implikasinya, peningkatan *psychological capital* dapat memprediksi penurunan *teacher burnout*.

Luthans, Youssef, and Avolio (2007) menyatakan bahwa *psychological capital* merupakan karakter perkembangan psikologis yang positif dalam diri individu. Hal tersebut ditandai dengan (1) rasa percaya diri atas kemampuan yang dimiliki untuk mengupayakan keberhasilan atas tugas-tugas yang sulit (*self-efficacy*), (2) kegigihan dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan, termasuk kemampuan untuk merancang strategi yang efektif guna menghadapi permasalahan dalam proses pencapaian tujuan tersebut (*hope*), (3) atribusi positif mengenai performa dan ekspektasi akan hasil yang akan dicapai (*optimism*), (4) kemampuan untuk bangkit kembali dari keterpurukan, musibah yang menimpa, kegagalan dan terus berusaha mencapai tujuan-tujuan yang telah ditetapkan (*resiliency*).

Beberapa penelitian pada 10 tahun terakhir juga menunjukkan bahwa *psychological capital* memberikan dampak yang signifikan terhadap sikap dan perilaku individu di lingkungan kerja, mengalami kepuasan bekerja yang lebih tinggi dan kinerja yang lebih baik (Avey, Reichard, Luthans, & Mhatre, 2011; Schulz, Luthans, & Messersmith, 2014).

Pada ranah pendidikan, beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa aspek

psychological capital merupakan prediktor yang dapat menurunkan tingkat *burnout*, meningkatkan kepuasan kerja, kesejahteraan hidup subyektif, dan ungkapan emosi yang positif pada guru (Ferradás, Freire, García-Bértoa, Núñez, & Rodríguez, 2019). Ditambah, dengan meningkatkan *psychological capital* maka kinerja guru juga akan meningkat (Rehman, Qingren, Latif, & Iqbal, 2017).

Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti memberikan pelatihan *psychological capital* kepada guru SMPN Y Surabaya dengan tema Pelatihan ASIMERU (Aku Siap Menghadapi Perubahan). Pelatihan dirancang untuk memberikan pemahaman dan keterampilan modal psikologis (*psychological capital*), yaitu *hope*, *self-efficacy*, *resiliency* dan *optimism* sehingga guru-guru dapat tetap tangguh dan memiliki daya juang dalam menghadapi permasalahan ataupun kesulitan selama pembelajaran jarak jauh berlangsung. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan *psychological capital* sebagai upaya untuk menurunkan tingkat *burnout* pada guru SMPN Y Surabaya.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini berlandaskan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Tipe penelitian ini merupakan *one group pretest-posttest design*. Terdapat dua variabel dalam penelitian di antaranya *burnout* sebagai variabel bergantung, sedangkan *psychological capital* (modal psikologis) sebagai variabel bebas.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini merupakan guru di SMPN Y Surabaya yang terdiri dari 2 guru laki-laki dan 8 guru perempuan. Subjek penelitian didapatkan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Metode Pengumpulan Data

Prosedur pengumpulan data penelitian ini ditempuh melalui 4 langkah. Pertama, peneliti melakukan *training need analysis* melalui wawancara dan observasi dengan wakil kepala sekolah, penanggung jawab guru dan para guru SMPN Y Surabaya.

Kedua, peneliti melakukan pengukuran awal (*pretest*) mengenai tingkat *burnout* yang dialami subjek dengan menggunakan skala *burnout* oleh Maslach, Jackson, Leiter (1996) dengan nilai realibilitas *alpha cronbach* yang terbagi dalam 3 dimensi yakni *emotional exhaustion* (0,90), *depersonalization* (0,62) dan *personal accomplishment* (0,84) yang kemudian diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia untuk keperluan penelitian.

Skala *burnout* merupakan jenis penugukuran *direct self-report* yakni subjek mengisi butir aitem pengukuran sesuai dengan keadaan yang sebenarnya. Skala ini

terdiri dari 22 aitem dengan rincian 9 aitem aspek *emotional exhaustion*, 8 aitem aspek *lack of personal achievement* dan 5 aitem aspek *depersonalization*. Penilaian menggunakan skala Likert yang mengukur rentang atau durasi munculnya permasalahan yang terdiri dari 0 (tidak pernah), 1 (beberapa kali dalam setahun/kurang), 2 (sekali dalam sebulan/kurang), 3 (beberapa kali dalam sebulan), 4 (sekali dalam seminggu), 5 (beberapa kali dalam seminggu) dan 6 (tiap hari).

Ketiga, peneliti menjalankan Pelatihan ‘ASIMERU’ yang berbasis modal psikologis (*psychological capital*) yang terdiri dari 4 aspek yakni *hope*, *self-efficacy*, *resilience* dan *optimism* (Luthans, Youssef, & Avolio, 2007)

Pelatihan dijalankan selama 6 hari dengan pembagian 1 sesi dengan durasi 90 menit per hari. Berikut modul Pelatihan ‘ASIMERU’:

Tabel 1. Modul Pelatihan ‘ASIMERU’

Sesi	Tujuan
Sesi 1: - Pembukaan - <i>It's okay not to be okay</i>	- Membuka kegiatan, memperkenalkan diri dan menjelaskan tema serta tujuan pelatihan - Memberikan pemahaman kepada guru mengenai pengertian <i>burnout</i> , tanda-tanda seseorang mengalami <i>burnout</i> , cara mengatasi <i>burnout</i>
Sesi 2: <i>Be your own HERO</i>	Memberikan pemahaman kepada guru mengenai: - Pengertian modal psikologis (<i>psychological capital</i>) - Aspek-aspek modal psikologis (<i>psychological capital</i>) - Pengertian <i>hope</i> - Menetapkan <i>hope</i> dan tujuan jangka panjang ataupun jangka pendek - Metode SMART sebagai salah satu cara menuliskan tujuan
Sesi 3: <i>It starts from you</i>	Memberikan pemahaman kepada guru mengenai: - Pengertian <i>self-efficacy</i> khususnya dalam menjalankan pekerjaan sebagai guru - Pentingnya mengenali kemampuan yang dimiliki dan kemampuan yang perlu dioptimalkan - Manfaat pemahaman akan kemampuan diri dalam pembelajaran jarak jauh
Sesi 4: <i>The power is in you</i>	Memberikan pemahaman kepada guru mengenai: - Pengertian <i>resiliency</i> - Ciri-ciri orang yang memiliki <i>resiliency</i> - Proses pembentukan <i>resiliency</i> dalam diri - Cara-cara yang dapat ditempuh ketika menghadapi permasalahan
Sesi 5: <i>You can do it!</i>	Memberikan pemahaman kepada guru mengenai: - Pengertian optimisme

Sesi	Tujuan
	<ul style="list-style-type: none"> - Ciri-ciri orang yang memiliki optimisme - Pentingnya memiliki optimisme dalam menghadapi permasalahan selama pembelajaran jarak jauh
Sesi 6: <i>You can do more!</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Memberikan pemahaman kepada guru mengenai modal psikologis (<i>psychological capital</i>) secara keseluruhan dalam mengatasi <i>burnout</i> - Mendorong guru untuk memberikan opini terkait HERO - Mendorong guru untuk memberikan kesimpulan mengenai pelatihan yang diberikan - Melakukan evaluasi yakni kesan ataupun pesan guru terhadap <i>trainer</i> dan pelatihan yang diberikan

Keempat, setelah pelatihan selesai dijalankan, peneliti melakukan pengukuran (*post-test*) untuk melihat efektivitas Pelatihan 'ASIMERU' untuk menurunkan tingkat *burnout* para guru SMPN Y Surabaya.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini menggunakan analisis data *paired sample t-test* dengan bantuan IBM SPSS Statistic 24.0 for Mac. Alasan menggunakan analisis data ini adalah karena distribusi data yang normal dan dapat digunakan untuk membandingkan hasil

pretest dan *posttest* setelah diberikan intervensi pada kelompok subjek yang sama (*within -group conditions*) (Mayers, 2013).

Kategorisasi skor untuk skala *burnout* yakni (1) sangat rendah (≤ 26.40), (2) rendah ($26.40 \geq X \leq 52.80$), (3) sedang ($52.80 \geq X \leq 79.20$), (4) tinggi ($79.20 \geq X \leq 105.60$) dan sangat tinggi (≥ 105.60).

HASIL PENELITIAN

Berikut adalah hasil penelitian yang ditinjau dari analisis data:

Tabel 2. Hasil Uji Beda

	N	Mean	Normality	Sig. (2-tailed)
PRE_BO	10	59.6	0.714	.000
POST_BO	10	38.4	0.571	.000

Berdasarkan hasil analisis data diatas, dapat disimpulkan bahwa Pelatihan 'ASIMERU' efektif dalam menurunkan tingkat *burnout* guru SMPN Y Surabaya. Efektivitas pelatihan ditinjau dari: (1) nilai *mean burnout* mengalami penurunan sebelum dan sesudah pelatihan, (2) data *pre-test* dan *post-test burnout* menunjukkan distribusi normal yakni 0.714 dan 0.571 (>0.05) dengan analisis *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel sedikit (Mayers, 2013) dan (3) karena lolos uji normalitas maka menggunakan analisis parametrik *Paired sample t-test* untuk melihat uji beda yang didapatkan skor .000 (<0.05).

Selain hasil analisis uji beda, efektivitas Pelatihan 'ASIMERU' dapat ditinjau dari skor

pengetahuan (*knowledge*) mengenai *burnout* sebelum dan sesudah pelatihan.

Peneliti juga melihat efektivitas Pelatihan 'ASIMERU' dengan meninjau hasil perbandingan skor pengetahuan guru sebelum dan sesudah pelatihan. Berikut hasil perbandingan skor pengetahuan:

Tabel 3. Hasil Perbandingan Skor Pengetahuan

	N	Mean
PRE_BO	10	1.9
POST_BO	10	3.9

Berdasarkan skor level pengetahuan sebelum dan sesudah pelatihan, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan (*knowledge*) para subjek mengenai *burnout* yang ditinjau dari peningkatan *mean* sebelum dan sesudah

pelatihan. Adanya peningkatan skor pengetahuan (*knowledge*) berarti para guru SMPN Y Surabaya mengerti definisi, tanda-tanda dan mengimplementasikan modal psikologis (*psychology capital*) untuk menurunkan tingkat *burnout*.

Efektivitas Pelatihan ASIMERU dapat ditinjau dari perubahan perilaku yang positif selama sesi pelatihan berlangsung. Perubahan perilaku yang positif dicatat melalui metode observasi. Hasil perubahan perilaku yang positif diantaranya: (1) setiap subjek mampu mengenali tanda-tanda *burnout* pada diri sendiri, (2) setiap subjek merasa bahwa mereka tidak boleh lepas pengharapan (*hope*) dan perlu segera menyusun langkah-langkah strategis menangani *burnout*, (3) setiap subjek perlu percaya terhadap kelebihan diri dan mengotimalkannya (*self-efficacy*), (4) setiap subjek merasa perlu memiliki ketangguhan (*resilience*) untuk tidak mudah menyerah akan permasalahan lain di kemudian hari, (5) sebagian peserta harus optimis (*optimism*) karena sikap diri yang baik menghasilkan pencapaian yang baik pula dan (6) setiap subjek merasa bahwa Pelatihan 'ASIMERU' dengan konsep HERO (*hope, self-efficacy, resiliency & optimism*) bermanfaat untuk pengembangan diri yang positif di masa pembelajaran jarak jauh saat ini.

PEMBAHASAN

Hasil evaluasi pelatihan ini menunjukkan bahwa pelatihan *psychological capital* yang diberikan kepada guru-guru SMPN Y Surabaya sudah cukup mampu untuk menurunkan tingkat *burnout*. Hal ini terlihat dari pengukuran *mean, pretest* dan *posttest* yang diberikan pada peserta pelatihan yang menunjukkan perubahan yaitu penurunan tingkat *burnout* dan peningkatan pada *psychological capital* peserta pelatihan. Selain itu, pelatihan ini juga berhasil meningkatkan skor

pengetahuan terkait *burnout* pada peserta pelatihan.

Hal tersebut juga sejalan pada penelitian yang dilakukan oleh Ferradas, dkk (2019) yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara *psychological capital* dengan *burnout*. Aspek-aspek *psychological capital* yaitu *hope, self-efficacy, resiliency* dan *optimism* berkorelasi negatif dengan aspek-aspek *burnout* yaitu *emotional exhaustion, depersonalization*, dan berkorelasi negatif dengan *personal accomplishment*. Oleh karena itu, pelatihan modal psikologis ini dapat menurunkan tingkat *emotional exhaustion, depersonalization* dan meningkatkan *personal accomplishment*.

Teacher sense of self-efficacy tidak hanya meningkatkan *teacher engagement* melainkan juga *teacher's autonomy* dan menurunkan *teacher's burnout*. *Teacher sense of self-efficacy* didasarkan pada *Social Learning Theory* yang artinya tingginya tingkat *self-efficacy* menurunkan stress dan meningkatkan keterlibatan. Ditambah, individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi memiliki komitmen terhadap pekerjaan mereka (Coladarci, 1992; Sokmen & Kilic, 2019).

Resiliensi merupakan sebuah atribut kepribadian yang menjadikan individu mampu bangkit (*bounce back*) dari *burnout*. Individu yang resilensi memiliki kecenderungan yang kuat untuk merasa bahwa dirinya harus berkembang (*perceived growth*). Tentunya, menjadikan setiap peserta resilen sama halnya membentuk imun tubuh. Setiap individu yang resilien menjadi *family support* bagi individu satu dan yang lain (Taku, 2014). Resiliensi juga meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) individu dan meningkatnya kesadaran membuat individu memiliki kepercayaan diri untuk dapat adaptif dan efektif dalam menyelesaikan rintangan yang ada (Kutluturkan, Sozeri, Uysal, & Bay, 2016).

Selain itu, optimisme yang tinggi juga membuat individu memiliki *self-esteem* yang

tinggi pula (Hoy, Hoy, & Kurz, 2008). *Self-esteem* yang tinggi diperlukan untuk menjalankan pembelajaran daring dengan optimal, khususnya bagi kepala sekolah dan wali kelas yang berperan penting dalam mengkoordinir para guru. Pemimpin yang optimis menjadikan para anggota juga optimis (Rasyid, Rahmah, & Permatasari, 2021). Dengan kata lain, Pelatihan 'ASIMERU' cukup mampu menurunkan skor tiap-tiap aspek *burnout*.

Secara keseluruhan pelatihan ini berhasil juga dikarenakan sebagian besar peserta menyimak dengan serius dan mendengarkan penjelasan materi yang diberikan oleh *trainer*. Selain itu, *trainer* mencanangkan metode-metode yang bervariasi, seperti *lecturing*, *discussion*, *audio visual*, *mental imagery*, dan lain-lain. Interaksi dan jalinan komunikasi antara peserta dan *trainer* juga berjalan dengan baik karena peserta memiliki inisiatif untuk menjawab pertanyaan dan berpartisipasi secara aktif pada sesi diskusi.

Adapun kelemahan dari penelitian ini yakni terdapat gangguan teknis, seperti koneksi internet yang lambat atau terputus pada sesi kedua saat penutupan sesi selama beberapa menit karena pelatihan dilaksanakan secara daring. Selain itu, *trainer* tidak dapat memantau atau melakukan observasi secara langsung sehingga tidak dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan peserta diluar kegiatan pelatihan yaitu ketika guru secara tiba-tiba tidak mengaktifkan video tanpa izin pada saat *trainer* menjelaskan materi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa Pelatihan 'ASIMERU' dengan menggunakan konsep modal psikologis yang dilaksanakan pada guru-guru SMPN Y Surabaya terdapat perbedaan yang signifikan. Artinya,

Pelatihan 'ASIMERU' terbukti dan efektif dalam menurunkan tingkat *burnout* yang dialami oleh guru-guru selama pembelajaran jarak jauh. Selain itu, pelatihan ini juga dapat meningkatkan pengetahuan guru akan kondisi yang dialami yakni *burnout* sehingga guru-guru mampu merefleksikan diri guna menemukan cara ataupun solusi yang efektif.

Saran

Adapun saran yang diajukan yakni:

1. Untuk peserta pelatihan, agar dapat menerapkan materi pelatihan dalam mengatasi permasalahan atau kesulitan-kesulitan yang dihadapi selama pembelajaran jarak jauh. Selain itu, setiap peserta dapat saling membangun, membantu dan menjalin kerja sama antar rekan kerja sehingga tercipta suasana sekolah yang harmonis dan kooperatif.
2. Untuk sekolah, agar dapat memberikan perhatian lebih terhadap kesulitan ataupun kendala yang dialami oleh guru-guru selama pembelajaran jarak jauh sehingga guru-guru merasa didukung dan difasilitasi oleh pihak sekolah. Sekolah juga perlu menjalin hubungan dan kerja sama yang baik guna mengatasi permasalahan yang ada selama proses belajar mengajar.
3. Untuk peneliti selanjutnya, agar dapat menyajikan materi dan bahan yang menarik serta dapat dilaksanakan dengan bertatap muka secara langsung (*offline*). Selain itu, peneliti juga perlu memperhatikan metode-metode yang digunakan dan lebih banyak berdiskusi dengan peserta.

DAFTAR PUSTAKA

Avey, J. B., Reichard, R. J., Luthans, F., & Mhatre, K. H. (2011). Meta-Analysis of the Impact of Positive Psychological Capital on Employee Attitudes, Behaviors, and Performance. *Human*

- Resource Development Quarterly, 22(2), 127–152. <https://doi.org/10.1002/hrdq>
- Barutçu, E., & Serinkan, C. (2013). Burnout Syndrome of Teachers: An Empirical Study in Denizli in Turkey. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 89, 318–322. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.08.853>
- Coladarci, T. (1992). Teachers' sense of efficacy and commitment to teaching. *Journal of Experimental Education*, 60(4), 323–337. <https://doi.org/10.1080/00220973.1992.9943869>
- Ferradás, M. del M., Freire, C., García-Bértoa, A., Núñez, J. C., & Rodríguez, S. (2019). Teacher profiles of psychological capital and their relationship with burnout. *Sustainability (Switzerland)*, 11(18). <https://doi.org/10.3390/su11185096>
- Hoy, A. W., Hoy, W. K., & Kurz, N. M. (2008). Teacher's academic optimism: The development and test of a new construct. *Teaching and Teacher Education*, 24(4), 821–835. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2007.08.004>
- Kutlururkan, S., Sozeri, E., Uysal, N., & Bay, F. (2016). Resilience and burnout status among nurses working in oncology. *Annals of General Psychiatry*, 15(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12991-016-0121-3>
- Psychological capital: Investion and developing positive organizational behavior. *Positive organizational behavior*, 9-24.
- Mayers, A. (2013). *Introduction to Statistics and SPSS in Psychology*. London: Pearson Education Limited.
- Nur, M., Harun, C. Z., & Ibrahim, S. (2016). Manajemen Sekolah Dalam Meningkatkan Mutu Pendidikan Pada Sdn Dayah Guci Kabupaten Pidie. *None*, 4(1), 93–103.
- Rasyid, M., Rahmah, D. D. N., & Permatasari, R. F. (2021). Teacher's Academic Optimism dalam Menghadapi Proses Belajar Mengajar Daring Selama Masa Pandemi Covid-19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 90. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5479>
- Rehman, S. ur, Qingren, C., Latif, Y., & Iqbal, P. (2017). Impact of psychological capital on occupational burnout and performance of faculty members. *International Journal of Educational Management*, 31(4), 455–469. <https://doi.org/10.1108/IJEM-01-2016-0011>
- Schulz, S. A., Luthans, K. W., & Messersmith, J. G. (2014). Psychological capital: A new tool for driver retention. *International Journal of Physical Distribution and Logistics Management*, 44(September), 621–634. <https://doi.org/10.1108/IJPDLM-06-2013-0174>
- Sokmen, Y., & Kilic, D. (2019). The relationship between primary school teachers' self-efficacy, autonomy, job satisfaction, teacher engagement and burnout: A model development study. *International Journal of Research in Education and Science*, 5(2), 709–721.
- Taku, K. (2014). Relationships among perceived psychological growth, resilience and burnout in physicians. *Personality and Individual Differences*, 59, 120–123. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.11.003>