



BURNOUT DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS GURU SERTA DAMPAKNYA PADA MOTIVASI BELAJAR SISWA : PERSPEKTIF DARI TINJAUAN LITERATUR

*(Burnout and Teachers' Psychological Well-Being, and Its Impact on Students'
Learning Motivation : Literature Review Perspective)*

Diaz Saryani¹, Harmathilda Harmathilda^{2*}, Ahmad Suja'i³

Universitas Islam Depok

¹⁾ diassaryani67@gmail.com

²⁾ harmathilda@gmail.com / harmathilda.harmathilda@uidepok.ac.id

³⁾ ahmad.sujai@uidepok.ac.id

Article Info:

Keywords:

*Burnout
learning motivation
psychological well-being
teachers*

Article History:

Received : 17 Mei 2025

Revised : 26 Mei 2025

Accepted : 28 Mei 2025

Article Doi:

10.22441/merpsy.v17i1.33589

Abstract:

Teachers' psychological well-being is a fundamental component in fostering a positive learning environment and is related to teaching effectiveness. When teachers are in a healthy psychological state, they tend to exhibit more positive, optimistic, adaptive behaviors and are more capable of implementing innovative teaching methods. However, the high demands of the teaching profession—such as preparing lesson materials and syllabi on time, delivering content effectively, evaluating student learning outcomes, enforcing classroom discipline, and performing numerous other tasks—can lead to emotional exhaustion or burnout. Burnout that is not handled properly can reduce teachers' psychological well-being, leading to a decline in instructional quality and a reduced capacity to motivate students to learn effectively. This study employs a qualitative research method using a literature review approach in studying burnout and teachers' psychological well-being in improving student learning motivation. The analysis reveals that teachers who are able to maintain emotional balance, experience happiness, and have a clear sense of life purpose are more effective in motivating students. Enhancing psychological well-being as a strategy to mitigate burnout not only improves the overall quality of teachers' professional lives but also contributes significantly to improving student learning outcomes.

How to cite :

Saryani, D., Harmathilda H., & Sujai'i, A. (2025). *Burnout Dan Kesejahteraan Psikologis Guru Serta Dampaknya Pada Motivasi Belajar Siswa : Perspektif Dari Tinjauan Literatur*. *Merpsy Journal*, 17(1). 53-67. 10.22441/merpsy.v17i1.33589

Pendahuluan

Penelitian ini berfokus pada kesejahteraan psikologis guru yang dikaitkan dengan tingkat *burn-out* dan dampaknya pada motivasi belajar siswa. Siswa dengan motivasi belajar yang baik, dapat dianggap sebagai salah satu komponen penting dalam keberhasilan proses pendidikannya. Siswa yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih aktif dalam kelas, lebih memiliki tantangan dalam proses belajarnya. Akan tetapi, di berbagai penelitian menunjukkan bahwa siswa bisa saja mengalami penurunan motivasi belajar yang ditandai dengan berkurangnya minat belajar, merasa jenuh dan bersikap pasif di kelas. Dalam situasi ini, peran guru menjadi sangat penting.

Tugas guru tidak hanya menyampaikan pelajaran namun guru diharapkan juga bisa membantu menjadi motivator dan dapat menciptakan lingkungan belajar yang positif. Kualitas hubungan guru dengan siswa, cara guru mengelola kelas, dan metode pengajaran yang digunakan dipengaruhi juga pada kondisi psikologis guru tersebut. Ketika guru mengalami *burnout* atau kelelahan emosional sebagai dampak dari tekanan kerja yang berlebihan dan berkepanjangan, tentu bisa menurunkan kesejahteraan psikologis mereka. Guru yang mengalami stres kronis cenderung kehilangan antusiasme dalam mengajar, menjadi kurang responsif terhadap kebutuhan siswa, dan gagal membangun interaksi positif di kelas.

Menurut Sanjaya (2010) dalam proses pembelajaran, motivasi merupakan salah satu aspek yang sangat penting. Beberapa siswa yang kurang berprestasi tidaklah diakibatkan karena kemampuannya yang kurang, akan tetapi tidak adanya motivasinya dalam belajar siswa tersebut yang kurang berusaha mengoptimalkan segala kemampuannya. Dalam proses pembelajaran tradisional yang menggunakan pendekatan ekspositori, terkadang unsur motivasi kurang diperhatikan guru. Guru seakan-akan memaksa siswa menerima materi yang disampaikan. Hal ini adalah keadaan yang tidak baik lagi karena siswa tidak bisa belajar secara maksimal yang sehingga hasil belajar bisa tidak optimal. Pandangan modern mengenai proses pembelajaran menempatkan pemberian motivasi belajar pada siswa sebagai salah satu terpenting untuk mendorong hasil belajar siswa.

Dalam pandangan Handoko (2009) motivasi adalah kondisi seseorang dengan memiliki dorongan terhadap dirinya untuk melakukan aktifitas-aktifita tertentu guna mencapai tujuan. Motivasi pada diri seseorang ini sebagai kekuatan pendorong yang akan mewujudkan suatu perilaku untuk mencapai tujuan yang memberikan kepuasan pada dirinya. Bahkan Berelson & Steiner (1964) berpendapat motivasi sebagai usaha yang sadar untuk memengaruhi tingkah laku individu agar dirinya mengarah mencapai tujuan yang diinginkannya.

Selanjutnya Winarsih (2009) berpendapat bahwa terdapat 3 (tiga) fungsi motivasi, diantaranya yaitu : (1) Mendorong manusia untuk berbuat. Sebagai penggerak atau motor yang melepaskan energi dari setiap kegiatan yang dilakukan; (2) Menentukan arah perbuatan, yaitu ke arah tujuan yang telah dicapai. Jadi, motivasi dapat memberikan arah dan kegiatan yang harus dikerjakan sesuai dengan rumusan tujuannya, (3) Menyeleksi perbuatan. Dengan menentukan perilaku-perilaku mana

yang akan dikerjakan, serasi dalam mencapai tujuannya, dengan cara menyingkirkan perilaku-perilaku yang tidak bermanfaat bagi tujuannya tersebut. Sedangkan motivasi belajar siswa sendiri terbagi menjadi 2 (dua) bagian, antara lain : (1) motivasi belajar intrinsik : motivasi ini muncul dari dalam diri individu. Motivasi belajar intrinsik menitikberatkan pada rasa sadar individu mencapai cita-cita atau tujuannya, dengan cara belajar bersungguh-sungguh, tekun, dan konsisten, dan (2) motivasi belajar ekstrinsik : motivasi ini muncul dari luar diri individu berupa dukungan atau nasehat dari orang lain. Motivasi belajar ekstrinsik menitikberatkan berbagai hal dari luar diri seseorang yang kemudian menggerakkan dirinya untuk belajar, misalnya dirinya menjadi ingin mendapatkan nilai yang tertinggi atau ingin menjadi juara kelas.

Sedangkan menurut Djamarah (2015), fungsi dari motivasi belajar antara lain (1) motivasi sebagai pendorong timbulnya perilaku. Tanpa adanya motivasi maka tidak akan timbul keinginan untuk belajar, (2) motivasi berfungsi sebagai pengaruh. Artinya mengarahkan tingkah laku mencapai tujuan belajar yang diinginkan, dan (3) motivasi berfungsi sebagai penggerak. Artinya menggerakkan perilaku siswa untuk belajar. Besar kecilnya motivasi bisa menentukan cepat atau lambatnya suatu usaha.

Selain itu, tentu ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi motivasi belajar. Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar menurut Hamalik (2010) antara lain : (1) tingkat kesadaran siswa atas kesadaran yang mendorong tingkah lakunya dan sadar tujuan belajar yang ingin dicapainya, (2) sikap guru dalam kelas. Guru bisa memberikan dukungan dan merangsang siswa melakukan sesuatu yang tujuannya jelas. Ini membutuhkan motivasi intrinsik dari siswa yang akan timbul dengan adanya rangsangan-rangsangan oleh guru yang sifatnya ekstrinsik, (3) pengaruh kelompok siswa. Bila pengaruh kelompok terlalu kuat maka motivasinya cenderung ke arah ekstrinsik, dan (4) suasana kelas juga berpengaruh terhadap munculnya sifat tertentu pada motivasi belajar siswa. Suasana kebebasan yang bertanggungjawab akan lebih merangsang munculnya motivasi intrinsik dibandingkan dengan suasana penuh tekanan dan paksaan.

Fungsi motivasi berperan sebagai pendorong dalam mencapai prestasi seseorang dalam melakukan usaha mencapai prestasinya. Oleh karena itu, siswa harus dapat menyeleksi tindakan yang tepat. Keberhasilan siswa dalam belajar sangat dipengaruhi oleh tingkat motivasi yang dimilikinya. Salah satu indikator kualitas proses pembelajaran, dengan adanya motivasi tinggi dari siswa. Siswa dengan motivasi belajar kuat cenderung terdorong bertindak dan berusaha mencapai target pendidikan yang diinginkannya, serta sebaliknya. Dengan demikian, motivasi bisa memberikan dorongan, arah dan perbuatan yang akan perlu dilakukan.

Memberikan motivasi pada siswa menjadi sangat penting bagi seorang guru agar mereka tetap konsisten belajar. Akan tetapi, ketika guru mengalami kelelahan yang ditunjukkan dengan rasa lelah secara emosional, dan bahkan kemampuan guru dalam memberikan motivasi pada siswa berkurang secara signifikan, tentu kondisi ini berdampak negatif mengganggu interaksi yang bermanfaat antara guru dan siswa. Penelitian meta-analisis yang komprehensif telah membuktikan bahwa kelelahan guru (*teacher burnout*), khususnya kelelahan emosional, secara konsisten berhubungan dengan berbagai hasil negatif pada siswa, termasuk penurunan motivasi dan prestasi akademik (Madigan & Kim, 2021). Ketika guru mengalami burnout, tidak termotivasi

dan tidak dihargai, guru mungkin tidak lagi bersemangat untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung. Pada akhirnya, ini mempengaruhi seberapa baik mereka memberikan motivasi kepada siswa.

Dengan demikian, memang harus ada hubungan timbal balik antara motivasi belajar siswa dan kondisi psikologis guru yang dipengaruhi oleh tingkat burnout (kelelahan) yang mereka alami. Studi longitudinal menunjukkan bahwa tingkat kelelahan guru dapat memprediksi penurunan motivasi intrinsik siswa dari waktu ke waktu, yang menggarisbawahi adanya efek "penularan" dari kondisi psikologis guru ke siswa (Klusmann et al., 2022). Jika kesejahteraan psikologis guru dipertahankan melalui lingkungan kerja yang sehat dan dukungan emosional, guru akan lebih mampu memberikan motivasi belajar yang bermakna. Hal ini tidak hanya meningkatkan hasil belajar siswa, tetapi juga memperkuat rasa pencapaian guru itu sendiri, karena kualitas hubungan guru-siswa yang positif merupakan salah satu pendorong utama kesejahteraan guru (Shen et al., 2020).

Kelelahan dapat dianggap sebagai masalah potensial dalam berbagai jenis pekerjaan di banyak negara. Rendahnya penghargaan pada diri sendiri dipersonalisasi sebagai salah satu gejala dari *burn-out* serta hal yang harus dilakukan untuk mengatasinya masih perlu dorongan untuk mengidentifikasinya sebagai solusi yang efektif (Maslach et al., 2009). Dengan adanya beberapa perubahan sistem pendidikan yang dilakukan oleh pemerintah menjadi lebih banyak guru melakukan tugas tambahannya diluar dari proses belajar mengajarnya. Guru dituntut untuk bisa menyelesaikan tugas lainnya di luar tugas utamanya. Bahkan beberapa guru mempunyai tanggung jawab struktural di sekolah, seperti menjadi kepala sekolah, bendahara, atau bahkan tim penanggungjawab pengelolaan dana sekolah. Hal ini tentu adanya beban tambahan bagi seorang guru untuk melakukan tugas administratif dan struktural (Putra & Lufiana, 2021).

Menurut Daradjat (1980), guru merupakan seorang pelayan yang dituntut untuk selalu mempunyai perilaku positif pada orang lain, seperti harus sabar, humoris, penuh perhatian, hangat, dan yang terpenting mempunyai empati yang tinggi. Namun, terkadang guru dihadapkan pada situasi negatif dengan siswa sehingga dapat mengakibatkan ketegangan secara emosional. Kondisi ini bila berlangsung berkepanjangan bisa menghabiskan energi yang cukup banyak bagi guru tersebut sehingga terjadi kelelahan emosional dan hal ini bisa berujung pada sindrom *burnout*.

Oleh karena itu Ryff & Singer (2008) menjelaskan kesejahteraan psikologis memang sebagai hasil penilaian atau evaluasi seseorang terhadap dirinya yang merupakan evaluasi atas pengalaman-pengalaman hidupnya. Kesejahteraan psikologis yang dimiliki pada diri seseorang berhubungan erat dengan cara dirinya menerima dirinya (*self-acceptance*), cara dirinya berhubungan dengan orang lain (*positive relation with others*), cara dirinya untuk mempunyai tujuan hidup yang baik (*purpose in life*), cara dirinya menguasai lingkungan sekitarnya (*environmental mastery*), otonomi (*autonomy*), dan cara pertumbuhan pribadinya (*personal growth*). Kesejahteraan memiliki makna yang lebih dari sekedar perasaan bahagia, namun kesejahteraan memiliki arti yang lebih luas yang meliputi aspek personal dan sosial. Relasi yang positif, kemampuan memaknai suatu kejadian, dan adanya tujuan hidup yang jelas

serta terarah berperan penting dalam menentukan kesejahteraan hidup seseorang (British Psychological Society, 2011).

Kesejahteraan psikologis sebagai istilah yang dekat hubungannya dengan kesehatan mental. Memang ada beberapa upaya dari pemerintah untuk memperbaiki nasib guru dan kualitas guru melalui program sertifikasi maka berbagai forum membahas kreatifitas ilmiah guru sangat sering diperdengarkan. Hal ini berarti persoalan klasik kesejahteraan guru sangat mempengaruhi motivasi guru dalam mengembangkan dirinya dengan melakukan berbagai penelitian (Indryawati, 2014). Guru sebagai komponen utama dalam sistem pendidikan memiliki peran yang sangat strategis dalam menciptakan generasi berkualitas. Akan tetapi, di Indonesia kesejahteraan guru pun masih menjadi tantangan yang perlu dibenahi secara menyeluruh. Kesejahteraan guru ini tidak hanya mencakup kebutuhan ekonomi saja namun termasuk kebutuhan sosial serta pengembangan profesional. Diyakini, kondisi kesejahteraan psikologis guru tidak hanya berimplikasi pada motivasi dan kinerja guru tetapi juga pada kualitas pendidikan secara keseluruhan (Hasanah & Zainuddin, 2024).

Sebagaimana diketahui, sehat secara mental harus ada dalam diri seorang guru. Hal ini pertanda dirinya dalam kondisi yang mampu menghadapi tekanan yang ada dalam kehidupan. Guru yang sehat secara mental dapat berfungsi secara normal seperti emosinya terjaga, bisa memilih yang baik atau yang buruk dalam menjalankan perannya sebagai seorang pendidik. Sehat dan sejahtera secara mental merupakan keharmonisan dalam kehidupan yang terwujud antara fungsi-fungsi jiwa, mampu menghadapi problematika yang dihadapi, serta mampu merasakan kebahagiaan dan kemampuan dirinya secara positif (Fakhriyani, 2019). Agar bisa melaksanakan tugasnya dengan optimal, guru disamping harus memiliki kesehatan fisik, juga harus memiliki kesehatan mental (*mental health*) yang prima.

Untuk seorang guru mampu bekerja dan membuat lingkungan kelas yang kondusif maka dirinya sendiripun harus merasa senang, tenang dan bahagia. Bagaimana seorang guru dapat memberikan kontribusinya secara maksimal kepada siswa, mencerdaskan anak bangsa bila dirinya berada di kondisi dan situasi yang stres, cemas, merasa tertekan, bermental negatif atau *burnout* yang disebabkan adanya tekanan-tekanan berlebihan dari sisi luar dirinya? Inilah kemudian yang menjadi pokok perhatian utama seorang guru perlu merasa sejahtera secara psikologis. Apalagi kemudian Sanjaya & Indrawati (2014) dalam penelitiannya membuktikan bahwa pembinaan hubungan yang baik dalam lingkungan kerja agar bisa menciptakan situasi yang kondusif, yang tentu sangat pada kinerja.

Hal ini diperkuat oleh pendapat Bradburn & Noll (1969) yang juga melihat kesejahteraan psikologis guru ini sebagai suatu kebahagiaan. Artinya bebas dari *distres* yang mencerminkan kondisi terpenuhinya berbagai kebutuhan utama. Kebahagiaan dalam arti bisa diukur berdasarkan keseimbangan antara afek positif dan negatif. Bahkan penelitian yang dilakukan oleh Briner & Dewberry (2007) di Inggris menemukan bahwa untuk meningkatkan performa siswa, pihak sekolah perlu memperhatikan kesejahteraan psikologis guru. Ini disebabkan guru dapat membuat siswanya menjadi lebih termotivasi, percaya diri, dan bahagia. Dengan begitu, perlu dilakukan upaya peningkatan kesejahteraan psikologis guru yang dapat memengaruhi

kinerja guru dalam membimbing siswa-siswanya. Berikut tabel *literature review* yang dirangkum, sebagai berikut :

Tabel *Literature Review*

No	Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Temuan Utama
1	Edward L. Deci & Richard M. Ryan (2000)	<i>The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination Theory</i>	Kualitatif Kajian Literatur	Motivasi belajar siswa sangat dipengaruhi oleh dukungan otonomi dan relasi sosial
2	Kathryn R. Wentzel (1997)	<i>Student motivation in middle school: The role of perceived pedagogical caring</i>	Kuantitatif	Siswa lebih termotivasi jika merasa diperhatikan oleh gurunya
3	Luqman Haqi (2015)	Pengaruh komunikasi antara guru dengan siswa terhadap motivasi belajar siswa kelas V MI Matholi'ul huda 2 troso Jepara tahun pembelajaran	Kuantitatif	Hubungan yang baik antara guru dan siswa dapat berpengaruh terhadap motivasi belajar anak.
4	Christina Maslach & Susan E. Jackson (1981)	<i>The Measurement of Experienced Burnout</i>	Kuantitatif (Survei - Maslach Burnout Inventory)	<i>Burnout</i> terdiri dari tiga dimensi : kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi
5	Jari J. Hakanen, Arnold B. Bakker & Wilmar B. Schaufeli (2006)	<i>Burnout and Work Engagement among Teachers</i>	Kuantitatif	Job demands → burnout → kesehatan menurun; job resources → engagement → komitmen organisasi. Kesejahteraan psikologis guru salah satu faktor mempengaruhi kualitas pengajaran yang diberikan oleh guru termasuk keseluruhan lingkungan belajar di sekolah. Bila guru yang secara psikologis merasa baik maka guru cenderung bersemangat melaksanakan tugas dan mengajarnya, dan

				membangun hubungan positif dengan siswa, dan sebaliknya bisa mengganggu kualitas proses belajar mengajar.
6	Einar M. Skaalvik & Sidsel Skaalvik (2016)	<i>Teacher Stress and Teacher Self-Efficacy as Predictors of Engagement, Emotional Exhaustion, and Motivation to Leave the Teaching Profession</i>	Kuantitatif	Burnout menurunkan motivasi guru dan berdampak pada siswa
7	Qin Zhang & David Alan Sapp (2008)	<i>A Burning Issue in Teaching: The Impact of Burnout on Student Motivation</i>	Kuantitatif	<i>Burnout</i> guru menurunkan efektivitas pembelajaran dan semangat siswa
8	Carol D. Ryff & Burton Singer (1996)	<i>Psychological Well-Being : Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research</i>	Kuantitatif	Ada beberapa faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, antara lain (1) jenis kelamin, (2) status sosial ekonomi, (3) usia, dan (4) budaya.
9	Faye McCallum & Deborah Price (2010)	<i>Well teachers, well students</i>	Kualitatif	Guru dengan tingkat kesejahteraan psikologis baik maka kualitas pribadi yang dimiliki guru tersebut dapat menunjang kompetensi guru dalam pekerjaannya
10	Asmadi Alsas (2015)	Menyusun model yang efisien dan efektif dari dimensi-dimensi school wellbeing untuk memprediksi prestasi belajar matematika	Kuantitatif	Antara guru dan siswa sebagai ruang dialog dalam kegiatan belajar mengajar sehingga segala hal yang terlibat pada proses pembelajaran ini harus siap, bukan hanya dari sisi sarana dan prasana saja namun kondisi guru dan siswanya harus baik juga.
11	Chris Kyriacou (2001)	<i>Teacher Stress : Directions for Future Research</i>	Kualitatif Kajian Literatur	Stres kerja pada guru dapat berkembang menjadi <i>burnout</i> jika tidak ditangani
12	Felicia A. Huppert	Psychological Well-being : Evidence	Kualitatif Kajian	Kesejahteraan psikologis sebagai penilaian individu

	(2009).	Regarding its Causes and Consequences	Literatur	mengenai kebahagiaan, kepuasan atas kesehatan fisik dan mental, psikososial, termasuk kehidupan dalam pekerjaan dan sosial-ekonomi. Gabungan antara perasaan nyaman yang dirasakan oleh individu serta kemampuannya dalam mengelola diri secara efektif.
13	Imelda Novelina Sihotang (2004).	Burnout pada Karyawan ditinjau dari Persepsi terhadap Lingkungan Kerja Psikologis dan Jenis Kelamin.	Kuantitatif	Ada hubungan negatif antara persepsi karyawan terhadap lingkungan kerja psikologisnya terhadap <i>burnout</i> . Ini diartikan semakin baik persepsi pekerja dengan lingkungan kerja maka psikologisnya semakin rendah juga pada gejala <i>burnout</i> . Walau demikian ada beberapa faktor lain yang turut mempengaruhi gejala <i>burnout</i> seperti faktor internal (usia, karakteristik kepribadian atau harga diri).
14	Ed Diener (2000)	<i>Subjective well-being : The science of happiness and a proposal for a national index.</i>	Kualitatif	kesejahteraan psikologis sebagai keadaan seseorang yang sudah merasa dirinya puas terhadap seluruh aspek kehidupan yang dimiliki.
15	Thomas Harding, et al (2019).	<i>Predictors of Psychological Well-Being among Higher Education Students</i>	Kuantitatif	Kesejahteraan psikologis guru memiliki peran yang penting disebabkan kesejahteraan psikologis guru yang tinggi dapat membuat kesejahteraan psikologis yang tinggi pula bagi siswanya, serta rendahnya distress yang dialami oleh siswa

Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (*library research*) dengan sumber pustaka berupa buku, jurnal ilmiah (melalui google scholar, scopus, dll), laporan penelitian, dokumen dan sumber teoritis lainnya sebagai data utama dalam menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian ini. Adapun sumber pustakanya disusun dari yang nilainya paling tinggi berasal dari jurnal ilmiah, kemudian makalah/*prosiding* konferensi, lalu publikasi pemerinta, tesis, disertasi, buku teks dan bahan referensi lainnya. Menurut Soleh & Hasanusi (2020) studi kepustakaan sebagai suatu usaha untuk mencari jawaban atas masalah khusus yang pada hakikatnya sudah dikenal pasti. Reza (2016) menjelaskan pada penelitian kualitatif terdapat beberapa rancangan penelitian atau biasa disebut oleh beberapa akademisi sebagai model penelitian untuk meneliti makna dari pengalaman individu atau segelintir manusia yang analisa datanya berupa data deskriptif kata-kata tertulis.

Adapun analisa data studi kepustakaan ini, data yang dikumpulkan berupa informasi tekstual dari sumber pustaka yang telah dijelaskan di atas. Analisisnya dilakukan melalui langkah-langkah: (1) reduksi data, dengan menyeleksi dan menyaring informasi yang relevan pada tema penelitian ini dan menyingkirkan informasi yang tidak sesuai atau terlalu umum. Misalnya, hanya memilih jurnal yang membahas hubungan *burnout* guru dan motivasi belajar siswa, bukan yang hanya membahas salah satunya secara terpisah; (2) melakukan kategorisasi, dengan mengelompokkan temuan-temuan dari pustaka ke dalam kategori tematik dan topik-topik bisa berasal dari teori, hasil penelitian sebelumnya, atau konsep kunci. Misalnya, faktor penyebab *burnout* guru, dampak *burnout* terhadap kesejahteraan psikologis, serta pengaruh kesejahteraan guru terhadap motivasi belajar siswa; (3) melakukan analisis tematik, dengan menganalisis pola-pola atau hubungan antar tema dan kemudian dilakukan interpretasi makna yang muncul dari literatur secara mendalam. Misalnya, setelah menemukan bahwa *burnout* guru cenderung menurunkan interaksi positif di dalam kelas maka peneliti menyimpulkan bahwa hal ini berkontribusi terhadap penurunan motivasi belajar siswa, dan; (4) melakukan sintesis literatur, dengan mengintegrasikan berbagai temuan dari sumber yang berbeda menjadi narasi ilmiah yang koheren.

Hasil

Peneliti memiliki nilai penting karena untuk menunjukkan bahwa *burnout* dan kesejahteraan psikologis guru bukan hanya berdampak pada diri guru secara personal, tetapi juga berpengaruh langsung terhadap kualitas pembelajaran dan tingkat motivasi belajar siswa, serta untuk mengembangkan pemahaman baik secara akademis maupun secara luas bagi publik terutama mengenai keterkaitannya dalam memberikan motivasi belajar pada siswa. Dengan kata lain, kesejahteraan guru adalah prasyarat penting bagi terciptanya pembelajaran yang bermakna dan menyenangkan. Oleh karena itu, memahami keterkaitan antara *burnout*, kesejahteraan psikologis guru, dan motivasi belajar siswa menjadi langkah awal dalam merumuskan strategi peningkatan mutu pendidikan secara menyeluruh.

Kondisi emosi yang lelah, dipersonalisasi, atau guru mengalami pencapaian pribadi yang menurun dapat mengakibatkan tekanan kerja berkontinu hingga ke kondisi *burnout*. Guru yang mengalami *burnout* berdampak pada penurunan kesejahteraan psikologisnya. Ditandai dengan kelelahan secara kronis, depresi bahkan kejenuhan pada pekerjaannya. Guru yang mengalami gangguan pada kesejahteraan psikologisnya, mereka bisa hilang kendali dan mengalami ketidaktaknaan terhadap profesi gurunya (Skaalvik & Skaalvik, 2018).

Seperti diketahui bersama bahwa profesi guru merupakan profesi yang amat terhormat dan mulia sebagai pekerjaan tanpa tanda jasa. Guru tanpa tanda jasa melakukan tugasnya tanpa mengharap imbalan, dilakukan dengan penuh dedikasi dan keikhlasan. *Mainset* ini harus tetap hidup pada setiap jiwa guru. Namun, tentu perlu memikirkan kesejahteraan guru (Suryadi, 2016). Pentingnya kesejahteraan psikologis guru dapat merangsang guru lebih giat lagi terutama dalam memberikan motivasi belajar pada siswa. Kesejahteraan psikologis yang dimaksud tentu saja perasaan yang ada pada diri mereka terhadap kegiatan pengajaran yang dilakukan sehari-hari.

Dalam konteks ini, *burnout* bisa mengakibatkan berkurangnya keterlibatan guru di proses belajar mengajar sehingga terhambatnya hubungan interpersonal positif diantara guru dengan siswa. Guru yang mengalami *burnout* membuat sikap guru lebih dingin, tidak responsive atau bersikap sinis pada siswa. Jadi, justru kesejahteraan psikologis guru sangat mempengaruhi iklim belajar di kelas. Guru yang secara psikologis sejahtera cenderung lebih mampu menunjukkan rasa empati, dapat memberi dukungan emosi serta sikap antusiasme ke siswa (Fernet et al., 2012).

Kesejahteraan psikologi ini lebih ke perasaan individu tentang kegiatan-kegiatan hidupnya sehari-hari yang berkisar pada kondisi mental negatif, seperti ketidakpuasan hidup, perasaan cemas, dan sebagainya hingga ke kondisi mental positif, misalnya realisasi potensi dan aktualisasi diri. Setiap manusia tentu ingin hidup dengan keadaan yang sejahtera baik kondisi fisik, psikologis dan sosialnya menjadi lebih baik sehingga kualitas hidupnya juga meningkat (Ryff & Keyes, 2005). Guru yang *burnout* biasanya tidak mempunyai kemampuan memberikan umpan balik untuk menciptakan kelas yang menyenangkan, dan membangun hubungan emosional dengan siswa. Akibatnya, siswa merasa tidak diperhatikan, demotivasi, dan bisa saja mengalami kelelahan akademik (*academic fatigue*).

Kesejahteraan psikologis yang kurang baik bisa mempengaruhi tekanan pekerjaan dan keluarga. Ketika kesejahteraan psikologis seseorang tinggi, maka beban hidup dan pekerjaan yang dirasakan oleh orang tersebut akan terasa lebih ringan, serta mempunyai kepuasan akan hidup yang lebih tinggi. Pengaruh lainnya dalam pekerjaan juga terjadi pada individu dengan kesejahteraan psikologis yang rendah, kondisi kesejahteraan psikologis yang rendah akan menimbulkan motivasi yang lebih tinggi untuk berhenti dari pekerjaannya (Skaalvik & Skaalvik, 2018).

Diskusi

Berdasarkan literatur yang dianalisis, adanya keterkaitan yang saling terhubung antara *burnout*, kesejahteraan psikologis guru, dan motivasi belajar siswa. *Burnout* bisa sebagai pemicu penurunan kesejahteraan guru yang akhirnya memberikan dampak negatif terhadap motivasi siswa. Guru dengan tingkat kesejahteraan psikologis tinggi ditandai dengan stabilitas emosi, dapat menciptakan suasana belajar yang kondusif, memiliki makna dalam memandang hidup, berjiwa suportif, ada rasa puas pada profesinya, dan bersikap menyenangkan terhadap siswa-siswa. Kondisi ini bisa mendorong meningkatkan siswa berpartisipasi aktif di proses pembelajaran, serta membangkitkan semangat siswa meraih prestasi. Dilain sisi, tidak bisa dipungkiri permasalahan utama bagi guru memang sebagian besar terkait kesejahterannya, termasuk kesejahteraan psikologisnya.

Motivasi dapat menjadi dasar siswa memperoleh hasil belajar secara maksimal sehingga bisa mencapai kompetensi belajar yang diharapkan. Motivasi bisa menciptakan, mengendalikan dan memelihara minat seseorang. Tanpa ada motivasi maka sulit bagi siswa menyelesaikan sesuatu misalnya meraih gelar akademik. *Burnout* guru cukup berdampak pada motivasi belajar siswa karena guru memang sumber motivasi eksternal bahkan internal bagi siswa. Jika guru mengalami burnout maka (1) kualitas interaksi menurun, Guru menjadi kurang antusias, tidak sabar, atau bahkan sinis. Hal ini membuat siswa merasa tidak diperhatikan, tidak dihargai, atau tidak nyaman (2) kualitas pengajaran bisa menurun. *Burnout* mengakibatkan penurunan kreativitas dan efektivitas metode pembelajaran. Siswa menjadi bosan atau kesulitan memahami materi. (3) dukungan psikososial berkurang.

Siswa yang merasa tidak didukung atau tidak dimotivasi oleh gurunya yang berdampak pada penurunan motivasi intrinsik maupun ekstrinsik di diri siswa. (4) Adanya kecenderungan mengabaikan kebutuhan siswa. Guru yang *burnout* cenderung fokus pada tugas rutin, bukan pada kebutuhan individu siswa. Ini mengurangi rasa keterlibatan (*engagement*) siswa. Faktor dominan dan paling penting dalam pendidikan formal pada umumnya terletak di guru karena bagi siswa guru sering dijadikan tokoh teladan, bahkan menjadi tokoh identifikasi diri.

Oleh sebab itu, guru seyogyanya memiliki perilaku dan kemampuan yang memadai untuk mengembangkan siswanya secara utuh (Usman 2002). Meski kemampuan seseorang untuk bereaksi secara emosional sudah ada pada bayi bahkan sejak baru lahir (Harmathilda, et al, 2025) namun pengelolaannya harus dilatih berkontinu ke arah yang positif, terutama ketika sedang mengalami tekanan. Kesejahteraan psikologis adalah kebahagiaan dalam arti bebas dari distres yang mencerminkan kondisi terpenuhinya berbagai kebutuhan utama. Kebahagiaan dalam arti ini diukur berdasarkan keseimbangan antara afek positif dan negatif (Diener, 2000). Kesejahteraan psikologis pada intinya merujuk pada perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari, yang berkisar dari kondisi mental negatif seperti misalnya ketidakpuasan hidup, kecemasan, dan sebagainya sampai kondisi mental positif seperti misalnya realisasi potensi atau aktualisasi diri (Indryawati, 2014).

Walau ada beberapa studi yang sudah bahwa *burnout* memberikan kontribusi pada kesejahteraan psikologis guru yang turun yang secara tidak langsung berdampak

dalam proses pengajaran, akan tetapi belum banyak penelitian yang menguji hubungan kausal antara ketiga variabel ini secara simultan dalam konteks pendidikan Indonesia. Disisi lain, keterlibatan persepsi siswa sebagai pihak yang mendapatkan dampak langsung dari hal ini, juga belum banyak diangkat secara eksplisit pada penelitian terdahulu. Untuk itu, kesejahteraan psikologis yang tinggi membuat peningkatan pada performa kerja yang diberikan oleh seseorang. Sebaliknya, ketika kesejahteraan psikologisnya rendah, maka performa kerja seseorang menjadi berkurang (Villarosa & Ganotice, 2018). Dampak kesejahteraan psikologis lainnya, misalnya terletak pada kualitas dan permasalahan tidur (Steptoe, et al, 2008). Bila beban pekerjaan seorang guru yang terlalu banyak sehingga membuat dirinya kurang beristirahat, dapat menurunkan stamina dan performanya di dalam kelas.

Kesejahteraan psikologis yang baik membuat guru mampu menjalankan tugas dengan antusias, lebih terbuka terhadap inovasi dalam proses pembelajaran, dan mereka mampu menghadapi tekanan pekerjaan. Sebaliknya, guru dengan kondisi mengalami tekanan psikologis, kelelahan emosional atau kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekolah justru cenderung ditunjukkan dengan adanya penurunan pada kualitas pengajaran, penggunaan metode pembelajaran yang monoton, dan interaksi yang kurang empatik dengan siswa. Tentu, berdampak langsung juga pada rendahnya keterlibatan siswa-siswa dalam belajar serta turunnya motivasi siswa meraih prestasi akademik. Sukses bertumpu pada dua hal yaitu kemampuan dan kemauan. Misalnya, sukses belajar sangat tergantung pada keterampilan belajar yang dimiliki dan seberapa kuat siswa gunakan. Memang tingkat kemauan atau motivasi setiap siswa berbeda. Namun, alasan motivasi ini berhubungan erat dengan kebutuhan siswa dalam meraih cita-citanya di masa depan. Motivasi belajar terkait usaha siswa memenuhi kebutuhan kesuksesan. Makin besar keinginan untuk sukses maka makin besar pula dorongan dalam diri siswa mau melakukan sesuatu yang besar, dalam hal ini ketekunan belajar. Jadi jelas, peran guru dalam memberikan motivasi penunjang keberhasilan sangat penting, dan guru pun juga harus dalam kondisi kesejahteraan psikologis yang baik pula.

Guru perlu menunjukkan tingkah laku yang terbuka dan baik pada siswa-siswanya, yang dapat memicu siswa cenderung bisa lebih aktif. Tentu hal ini perlu ada usaha yang dilakukan oleh guru agar bisa tercipta suasana belajar yang nyaman (Harmathilda, et al, 2024). Tidak itu saja, motivasi belajar siswa juga mencakup aspek kognitif, afektif, dan konatif yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial di sekolah termasuk hubungan siswa dengan guru. Ketika seorang guru menunjukkan sikap positif, dukungan emosional, dan perhatian pada siswa maka siswa otomatis ada perasaan dihargai oleh guru dan termotivasi untuk belajar. Jadi, kesejahteraan psikologis guru tidak saja mempunyai peran dalam menjaga kualitas hidup profesional guru namun berkontribusi secara tidak langsung dan kuat dalam membentuk motivasi intrinsik para siswa. Perlu disadari, kesejahteraan psikologis bukan hanya tidak adanya stres, melainkan keberadaan energi positif, makna kerja, dan relasi yang sehat. Guru dalam kondisi baik dan sehat secara mental mampu menjadi *facilitator*, bukan sekadar *instructor*. Artinya, *burnout* tidak hanya merugikan guru secara internal, tetapi juga menghambat fungsi sosial-profesionalnya, yang berdampak pada atmosfer belajar siswa.

Dalam pendidikan terdapat proses membentuk dan merubah perilaku siswa baik menjadi lebih baik, baik itu untuk skala pribadi ataupun sosial. Ketika guru memberikan pengajaran pada siswa sebenarnya tidak hanya terjadi proses transfer ilmu saja namun ada proses mendidik yang diberikan guru kepada siswanya. Ada upaya membantu siswa mengembangkan potensi di dalam dirinya agar dapat lebih mengekspresikan mengaktualisasikan diri siswa. *Burnout* secara langsung bisa menurunkan kesejahteraan psikologis guru. Guru yang mengalami *burnout* biasanya mereka cenderung merasa stres dan tidak puas dengan pekerjaannya, mereka kehilangan makna dan tujuan mengajar, menjadi kurang mampu untuk membina hubungan sosial yang positif dengan siswa, bahkan bisa kehilangan kontrol terhadap kelas serta situasi kerjanya. Kesejahteraan psikologis yang menurun membuat guru lebih mudah frustrasi, tidak mampu memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan siswa, dan kurang berempati.

Bisa dibayangkan bila guru masih dalam taraf kehidupan yang secara psikologisnya belum dapat dikatakan sejahtera maka dirinya bisa mengalami kelelahan secara emosional. Guru yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi, ditandai dengan kestabilan emosi, rasa makna dalam kehidupan, serta kepuasan terhadap profesinya, cenderung menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif, suportif, dan menyenangkan bagi siswa. Kondisi ini mendorong peningkatan partisipasi aktif siswa dalam proses pembelajaran serta membangkitkan semangat mereka untuk mencapai prestasi.

Seorang guru yang tanpa tanda jasa melakukan tugas tanpa mengharapkan imbalan dan memberikan pengajaran terhadap anak dengan ikhlas adalah tugas yang paling mulia. Jadi memang perlu adanya kesepakatan bersama dalam upaya memberikan kesejahteraan psikologis pada guru sebagai figur yang memberikan tatanan kehidupan dan kecerdasan pada siswa, yang memberikan dorongan dan motivasi berkontinu pada siswa sehingga sudah selayaknya adanya penghidupan bagi guru untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan jasmani, rohani dan sosial secara baik agar mutu pendidikan di Indonesia pun juga menjadi lebih baik.

Burnout yang belum atau tidak tertangani baik bisa memberikan dampak langsung pada kesejahteraan psikologis guru sehingga guru merasa kurang puas, kehilangan dalam mengajar. Kesejahteraan psikologis yang terganggu pada akhirnya memengaruhi interaksi guru dengan siswa serta kualitas pembelajaran di kelas. Belajar memang sebagai kegiatan utama bersistem pada pendidikan formal di sekolah, yang diawali dengan kesadaran untuk merubah tingkah laku atau dan sikap seorang siswa. Namun, pembelajaran adalah interaksi positif yang terjadi secara dinamis antara siswa dengan guru yang mengarahkan atau mendorong pencapaian tujuan pembelajaran. Jika semua langkah-langkah yang diperlukan dalam pengajaran telah dilaksanakan, maka tujuan pengajaran adalah hasil yang diharapkan dari sistem yang positif. Dapat dibayangkan bila siswa menurun atau bahkan hilang motivasinya dalam belajar.

Kesimpulan

Kondisi motivasi belajar pada biasanya tidak selalu ada pada tingkatan yang tinggi. Siswa bisa saja mengalami demotivasi yang dapat mengakibatkan keengganan dirinya untuk belajar atau menuntaskan kegiatan belajar lainnya. Ada atau tidak adanya motivasi belajar pada diri siswa ini sangat mempengaruhi keberhasilan proses belajarnya, dalam rangka mencapai keberhasilan belajar. Jadi hal ini menjadi hal yang krusial untuk menjadi perhatian bersama agar jangan sampai terjadi demotivasi belajar siswa yang disebabkan rendahnya kesejahteraan psikologis guru karena guru mengalami *burnout* dalam pekerjaannya.

Kesejahteraan psikologis guru mempunyai pengaruh pada motivasi belajar siswa. Usaha untuk meningkatkan kualitas pembelajaran sebaiknya dimulai dengan memastikan guru berada dalam kondisi psikologis yang sehat dan seimbang. Sekolah dan pemerintah perlu menyediakan program dukungan psikologis bagi guru. Perlu diadakannya pelatihan reguler secara berkelanjutan untuk menjaga kesejahteraan mental guru sehingga guru memiliki pengetahuan-pengetahuan terkini dalam memberikan motivasi belajar ke siswa.

Meskipun kesejahteraan guru belum ideal hingga saat ini namun ini bukan merupakan salah satu faktor penghambat kinerja mengajar bagi guru profesional, namun tetap harus menjadi skala prioritas pemerintah dan pengelola lembaga pendidikan dalam memperhatikan kesejahteraan psikologis guru. Kesejahteraan psikologis guru sebagai pondasi penting dalam mendukung keberhasilan proses pembelajaran. Implikasi praktis dari temuan ini, sekolah perlu melakukan yang terfokus pada perkembangan program pada kesejahteraan guru (*teacher well-being program*), perlu adanya pelatihan regulasi stres dan keseimbangan kerja-hidup, serta kepala sekolah dan manajemen pendidikan perlu meninjau ulang beban kerja guru yang tidak proporsional.

Saran

Untuk memperdalam pemahaman ini dalam konteks Indonesia, penelitian di masa depan disarankan untuk fokus pada: (1) Studi longitudinal yang melacak perubahan kesejahteraan guru dan motivasi siswa sepanjang tahun ajaran. (2) Meneliti faktor-faktor pelindung (*protective factors*), seperti gaya kepemimpinan kepala sekolah atau dukungan rekan kerja, yang dapat memoderasi dampak negatif *burnout* terhadap siswa.

Sekolah dan pemangku kebijakan pendidikan perlu memberi perhatian serius terhadap hal-hal yang terkait dengan kesejahteraan guru, agar dapat mendukung motivasi belajar siswa. Misal melalui penyediaan fasilitas konseling, pelatihan manajemen stres, serta menciptakan iklim kerja yang sehat dan saling mendukung di lingkungan sekolah sehingga guru mampu memecahkan berbagai masalah kehidupan secara kreatif, dan dapat terus memberikan motivasi pada siswanya agar menjadi manusia yang inovatif serta produktif.

Daftar Pustaka

- Berelson, B., & Stainer, G. A (1964). *Human Behaviour an Inventory of Scientifie Finding*. New York: Harcurt.
- Bradburn, N. M., & C. Edward, N. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago : Aldine Publishing, Co.
- Briner, R., & Dewberry, C. (2007). *Staff well-being is key to school success : A research study into the links between staff wellbeing and school performance*. Worklife Support Department of Organizational Psychology, Birkbeck College : University of London.
- British Psychological Society (BPS). (April, 2011). Psychologists say well-being is more than 'happiness'. *Sciencedaily*. Diakses melalui : <https://www.sciencedaily.com/releases/2011/04/110412100717.htm>
- Daradjat, Z. (1980). *Kepribadian Guru*, Jakarta: Bulan Bintang.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being : The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55 (1).. 34-43. DOI : 10.1037/0003-066X.55.1.34.
- Djamarah, S. B. (2015). *Psikologi Belajar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Fakhriyani, D, V. (2006). *Kesehatan Mental*. Pamekasan : Duta Media Publishing.
- Fernet, C., Austin, S., & Vallerand, R. J. (2012). The effects of work motivation on employee exhaustion and commitment: An extension of the JD-R model. *Works & Stress Journal*. 26 (3). 213-229. DOI: 10.1080/02678373.2012.713202
- Hamalik, O. (2010). *Proses Belajar Mengajar*. Jakarta; Bumi Aksara.
- Handoko, T. H. (2009). *Manajemen*, Yogyakarta : BPFE.
- Harmathilda, H., Fauzan, A., Afifah, O., Khofifah, S., & Reza, I. F. (2024). Kedisiplinan Diri Dalam Membentuk Pendidikan Karakter Remaja Perspektif Islam. *Educate : Journal of Education and Learning*, 2 (2). 95-108. DOI : <https://doi.org/10.61994/educate.v2i2.724>.
- Harmathilda, H., Safwan, M. F., Khoir, A., Munanjah, P., & Sujai, A. (2025). The Impact of Learning Outcomes of Aqidah And Morals on Students' Emotional Intelligence At Madrasah Aliyah. *Journal of Islamic Communication and Counseling*, 4(1). 53–69. DOI : <https://doi.org/10.18196/jicc.v4i1.93>.
- Hasanah, S. N., & Zainuddin, A. (2024). Pengaruh Kesejahteraan Guru Terhadap Kinerja Guru SD Muhammadiyah PK Kottabarat dan SD Muhammadiyah 10 Tipes". *Ide Guru : Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 9(2). 902-908. DOI : 10.51169/ideguru.v9i2.992.
- Indryawati, R. (2014). Kesejahteraan Psikologis Guru yang Mendapatkan Sertifikasi. *Jurnal Psikolog*, 7(2). 7-18.
- Klusmann, U., Aldrup, K., Roloff, J., Lüdtke, O., & Hamre, B. K. (2022). Does instructional quality mediate the link between teachers' emotional exhaustion and student outcomes? A large-scale study using teacher and student reports. *Journal of Educational Psychology*, 114(6), 1442–1460. <https://doi.org/10.1037/edu0000703>

- Maslach, C., Leiter, M.P., & Schaufeli, W. (2009). Measuring Burnout. *The Oxford Handbook of Organizational Well Being*. New York : Oxford University Press. 86-108. DOI:10.1093/oxfordhb/9780199211913.003.0005
- Putra, F.W., & Lufiana, H. U. (2021). *Burnout* pada Guru Sekolah Dasar *Full day* : Menguji Peranan Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial. *Nathiqiyyah: Jurnal Psikologi Islam*, 4, (1). 1-17.
- Reza, I. F. (2016). *Metodologi Penelitian Psikologi-Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi*. Palembang : Noer Fikri
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L M. (1995). The structure of Psychological Well Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4).719-727. DOI : 10.1037/0022-3514.69.4.719.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal Happiness Studies*, 9(1). 13-39. DOI: 10.1007/s10902-006-9019-0.
- Sanjaya, I. K. E., & Indrawati, A. D. (2014). Pengaruh kompetensi, kompensasi dan lingkungan kerja terhadap kinerja karyawan pada PT Pande Agung Segara Dewata. *E-Jurnal Manajemen Universitas Udayana*, 3 (1). 205-224.
- Sanjaya, W. (2010). *Kurikulum dan pembelajaran, Teori dan praktek Pengembangan Kurikulum KTSP*. Jakarta : Kencana.
- Shen, B., Mc Caughtry, N., Martin, J., Gam, A. Kulik, N., & Fahlman, M. (2015). The relationship between teacher burnout and student motivation. *Educational Psychology*. Vol. 85, Issue 4: December 2015. (Pages 519-532). <https://bpspsychub.onlinelibrary>.
- Skaalvik, E.M., & Skaalvik, S. (2018). Job demands and job resources as predictors of teacher motivation and well-being. *Social Psychology of Education : An International Journal*, 21 (5). 1251–1275. DOI : 10.1007/s11218-018-9464-8.
- Soleh, H., & Hasanusi, H. (2020). *Sari Metodologi Penelitian-Edisi Revisi*. Jakarta : Nusa Litera Inspirasi.
- Steptoe, A. (2008). Positive Affect, Psychological Well-being, and Good Sleep. *British Journal of Psychology*, 99 (2). 211–227. DOI : 10.1016/j.jpsychores.2007.11.008
- Suryadi. (2006). Kesejahteraan Guru dalam Peningkatan Kompetensi Guru, *Al-Ashr: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar FAI Universitas Islam Jember*, 1 (1). 1-13. <https://ejurnal.uij.ac.id/index.php/alashr/article/view/802>.
- Usman, M. U. (2002). *Menjadi Guru Profesional*. Bandung : Remaja Rosda Karya.
- Villarosa, J. B., & Ganotise, F. A. (2018). Construct validation of Ryff's psychological 422 Well-being Scale : Evidence from Filipino Teachers in the Philippines. *Philippine Journal of Psychology*, 51 (1). 1-20. DOI : 10.31710/pjp/0051.01.01.
- Winarsih, V. (2009). *Psikologi Pendidikan*. Medan : Latansa Pers.