

Pengaruh Stres Kerja, Kecerdasan Emosional Dan Dukungan Rekan Kerja Terhadap *Burnout* Guru Di Sekolah SMP Negeri 1 Pematang Bandar Kabupaten Simalungun

Della Indriyani¹⁾, Normansyah²⁾

^{1,2} Universitas Asahan , Indonesia

Email: dellaoke989@gmail.com¹, unafenormansyah@gmail.com²,

Abstract: *This study aims to determine the simultaneous and partial effects of work stress, emotional intelligence, and coworker support on teacher burnout. The research employed a sample of 52 respondents. The data analysis technique used was multiple linear regression. The F-test results showed that $F_{count} (18.169) > F_{table} (2.80)$, indicating that work stress, emotional intelligence, and coworker support simultaneously affect burnout. The t-test results demonstrated that work stress has a positive and significant effect on burnout because $t_{count} (5.543) > t_{table} (2.00958)$, emotional intelligence has a negative and significant effect on burnout because $t_{count} (-5.534) < -t_{table} (-2.00958)$, and coworker support has a negative and significant effect on burnout because $t_{count} (-2.910) < -t_{table} (-2.00958)$. The coefficient of determination test (Adjusted R Square) showed a value of 0.502, indicating that the independent variables consisting of work stress, emotional intelligence, and coworker support were able to explain burnout by 50.2%, while the remaining 49.8% was explained by other variables not included in this study.*

Abstrak: *Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh secara simultan dan parsial stres kerja, kecerdasan emosional dan dukungan rekan kerja terhadap burnout. Jumlah sampel sebanyak 52 responden. Teknik analisis data menggunakan regresi linier berganda. Hasil Uji-F menghasilkan nilai $F_{hitung} (18,169) > F_{tabel} (2,80)$, artinya stres kerja, kecerdasan emosional dan dukungan rekan kerja berpengaruh secara simultan terhadap burnout. Hasil uji-t, secara parsial stres kerja berpengaruh positif terhadap burnout karena $t_{hitung} (5,543) > t_{tabel} (2,00958)$, kecerdasan emosional berpengaruh negatif terhadap burnout karena $-t_{hitung} (-5,534) < -t_{tabel} (-2,00958)$, dukungan rekan kerja berpengaruh negatif terhadap burnout karena $-t_{hitung} (-2,910) < -t_{tabel} (-2,00958)$. Hasil uji-R², nilai Adjusted R Square yaitu 0,502, artinya variabel bebas yang terdiri dari stres kerja, kecerdasan emosional, dan dukungan rekan kerja mampu menjelaskan burnout sebesar 50,2%, sedangkan sisanya 49,8% dijelaskan oleh variabel-variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini.*

Keywords: *Work Stress, Emotional Intelligence, Coworker Support, Burnout*

PENDAHULUAN

Guru adalah pendidik profesional yang bertugas mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai dan mengevaluasi peserta didik untuk mengembangkan potensi akademik, keterampilan, sikap, dan karakter secara optimal. Pendidikan menuntut guru tidak hanya mengajar, tetapi juga mendidik, membimbing, dan mengelola berbagai tuntutan administratif. Guru SMP Negeri 1 Pematang Bandar menghadapi beban kerja yang sangat tinggi, seperti target kurikulum,

tekanan evaluasi, serta tuntutan profesionalisme. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan stres kerja yang berkelanjutan.

Burnout pada guru merupakan fenomena yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, khususnya stres kerja, kecerdasan emosional, dan dukungan rekan kerja. Tingginya tuntutan pekerjaan dan tekanan profesional yang dialami guru berpotensi meningkatkan stres kerja, yang apabila berlangsung secara terus-menerus dapat memicu kelelahan emosional, penurunan motivasi, serta menurunnya kualitas kinerja guru. Namun demikian, dampak negatif stres kerja tersebut dapat diminimalkan apabila guru memiliki kecerdasan emosional yang baik, sehingga mampu mengelola emosi, mengendalikan tekanan, serta menjaga keseimbangan psikologis dalam menjalankan tugasnya. Selain itu, dukungan rekan kerja juga berperan penting sebagai faktor protektif dalam mengurangi *Burnout*, melalui terciptanya lingkungan kerja yang saling mendukung, komunikatif, dan kooperatif.

Stres kerja adalah tekanan yang muncul karena tugas pekerjaan dan memiliki potensi untuk memengaruhi kesehatan mental dan fisik pekerja, yang dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan, baik secara psikis maupun fisik. Stres dapat dipicu oleh berbagai faktor, termasuk konflik, beban kerja, durasi atau jam kerja yang panjang, dan dinamika hubungan kerja. Stres kerja merupakan salah satu dari banyaknya faktor penyebab *burnout*. Artinya adalah *burnout* akan terjadi ketika pekerja menghadapi stres di tempat kerja dan stres tersebut tidak terkontrol dengan baik. Begitu pula para eksekutif yang mengabaikan anggota stafnya juga mengalami *burnout* (Fricilya, 2025)

Kecerdasan emosional merujuk pada kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi diri sendiri serta memahami emosi orang lain. Kondisi ini sangat dibutuhkan karena tugas guru tidak hanya menyampaikan materi, tetapi juga menciptakan suasana belajar yang aman, nyaman, dan kondusif. Guru yang memiliki kecerdasan emosional baik cenderung lebih tenang, mampu mengendalikan diri, dan lebih peka terhadap perasaan peserta didik, sehingga proses pembelajaran berlangsung lebih efektif. Kecerdasan emosional mencakup lima komponen penting, yaitu kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan kemampuan menjalin hubungan sosial. Guru yang memiliki kecerdasan emosional tinggi akan lebih memahami dirinya dan karakter siswa ketika mengelola kelas (Putria, 2026).

Dukungan sosial sering juga disebut dengan jaringan sosial (*social network*) dan integrasi sosial (*social integration*). Dukungan sosial adalah keuntungan yang didapat individu melalui hubungan dengan orang lain. Individu yang mempunyai hubungan yang dekat dengan individu lain seperti keluarga atau teman akan meningkatkan kemampuannya dalam mengelola masalah-masalah yang dihadapi setiap hari. Lingkungan kerja merupakan salah satu penyebab dari keberhasilan dalam melaksanakan suatu pekerjaan tetapi juga dapat menyebabkan suatu kegagalan dalam pelaksanaan suatu pekerjaan. Dukungan sosial terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stress akademik dan

meningkatkan kesejahteraan psikologis individu dilingkungan kerja maupun akademik. Dalam konteks guru, dukungan rekan kerja dapat berupa saling berbagi pengalaman mengajar, memberikan umpan balik konstruktif, atau menciptakan lingkungan kerja yang harmonis (Putri, 2022).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Firman Widya Putra dan Lufiana Harnany Utami dalam jurnal *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam* menunjukkan bahwa *burnout* merupakan kondisi kelelahan emosional yang sering dialami oleh individu yang bekerja di bidang pelayanan, termasuk guru. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa kecerdasan emosional dan dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap *burnout* pada guru sekolah dasar yang menerapkan sistem *fullday school*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan melibatkan 87 responden guru, dan menemukan bahwa semakin baik kecerdasan emosional serta dukungan sosial, maka tingkat *burnout* cenderung menurun (Putra dkk, 2021). Penelitian lain yang dilakukan oleh Muhammad Rizki Zulfikar & Sri Budi Kasiyati pada Tahun 2024, juga bertujuan menganalisis pengaruh beban kerja, *work-life balance*, dan stres kerja terhadap *job burnout* pada guru di Madrasah Aliyah Negeri Kota Surabaya. Menggunakan metode kuantitatif dengan total *sampling* terhadap 74 responden, hasil penelitian menunjukkan bahwa secara parsial beban kerja tidak berpengaruh signifikan terhadap *job burnout*, sedangkan *work-life balance* berpengaruh signifikan dengan arah negatif dan stres kerja berpengaruh signifikan dengan arah positif. Secara simultan, ketiga variabel tersebut berpengaruh signifikan terhadap *job burnout*, dengan kontribusi sebesar 55,8%, sehingga dapat disimpulkan bahwa stres kerja dan *work-life balance* menjadi faktor utama yang memengaruhi tingkat *burnout* guru. Kecerdasan emosional atau dukungan sosial secara terpisah sebagai faktor yang dapat menurunkan tingkat *Burnout*.

Namun demikian, masih terbatas penelitian yang mengkaji pengaruh stres kerja, kecerdasan emosional, dan dukungan rekan kerja secara simultan dalam satu model penelitian, khususnya pada guru tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Selain itu, perbedaan konteks lingkungan kerja, budaya organisasi sekolah, serta karakteristik guru di setiap wilayah menyebabkan hasil penelitian sebelumnya belum tentu dapat digeneralisasikan. Hingga saat ini, penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan ketiga variabel tersebut terhadap *Burnout* guru di SMP Negeri 1 Pematang Bandar masih sangat terbatas, sehingga diperlukan penelitian lanjutan untuk mengisi kesenjangan tersebut. Guru tidak hanya dituntut untuk menyampaikan materi pembelajaran, tetapi juga harus menyelesaikan berbagai tugas administratif, memenuhi target kurikulum, mengikuti evaluasi kinerja, serta menyesuaikan diri dengan perubahan kebijakan pendidikan. Kondisi tersebut sering menimbulkan tekanan psikologis yang berkelanjutan dan berdampak pada munculnya stress kerja.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pihak sekolah dan pemangku kepentingan pendidikan dalam merumuskan kebijakan dan strategi yang tepat, seperti pengelolaan

beban kerja, pengembangan kecerdasan emosional guru, serta penguatan dukungan sosial di lingkungan kerja. Penulis memutuskan mengambil judul “Pengaruh Stres Kerja, Kecerdasan Emosional dan Dukungan Rekan Kerja Terhadap *Burnot* Guru di SMP Negeri 1 Pematang Bandar Kabupaten Simalungun”.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah keseluruhan guru di sekolah SMP Negeri 1 Pematang Bandar, yang berjumlah 52 orang. Sampel pada penelitian ini berjumlah 52 responden dengan kriteria ASN. Teknik pengambilang sampel dalam penelitian ini menggunakan metode slovin. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner (angket) dengan skala Likert dan dokumentasi. Teknik penyusunan data dilakukan melalui tahapan editing, coding, dan tabulating untuk mempermudah proses analisis data. Uji instrumen penelitian meliputi uji validitas dan uji reliabilitas untuk memastikan keabsahan dan konsistensi alat ukur. Metode analisis data yang digunakan adalah regresi linier berganda. Pengujian hipotesis dilakukan dengan uji simultan (uji F) dan uji parsial (uji t), serta uji koefisien determinasi (R^2). Tingkat signifikansi yang digunakan adalah 5% (0,05).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa data yang telah diperoleh melalui proses pengumpulan data dapat memberikan gambaran mengenai kondisi variabel yang diteliti serta hubungan yang terjadi di antara variabel tersebut. Hasil yang dicapai melalui pengukuran validitas yaitu seluruh pernyataan (P1,P2,P3,P4,P5,P6,P7,P8,P9,P10,P11,P12,P13,P14,P15,P16) menghasilkan nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ (0,2732), artinya seluruh item pernyataan tersebut lulus pengujian validitas dan dapat digunakan sebagai indikator gejala penelitian.

Tabel 1 Uji Validitas Stres Kerja

Item	Nilai r_{hitung}	Nilai r_{tabel}	Keterangan
P1	0,433	0,2732	Valid
P2	0,544	0,2732	Valid
P3	0,507	0,2732	Valid
P4	0,521	0,2732	Valid
P5	0,346	0,2732	Valid
P6	0,366	0,2732	Valid
P7	0,601	0,2732	Valid
P8	0,406	0,2732	Valid
P9	0,520	0,2732	Valid

P10	0,435	0,2732	Valid
P11	0,376	0,2732	Valid
P12	0,345	0,2732	Valid
P13	0,431	0,2732	Valid
P14	0,433	0,2732	Valid
P15	0,544	0,2732	Valid
P16	0,507	0,2732	Valid

Sumber: Pengolahan Data Penelitian (2026)

Tabel 2 Uji Reliabilitas

Nama Variabel	Output	Syarat	Ket
Stres kerja (X_1)	0,676	> 0,60	Realibel
Kecerdasan emosional (X_2)	0,626	> 0,60	Realibel
Dukungan rekan kerja (X_3)	0,818	> 0,60	Realibel
<i>Burnout</i> (Y)	0,758	> 0,60	Realibel

Sumber: Pengolahan Data Penelitian (2026)

Hasil yang diperoleh melalui tabel uji reliabilitas di atas bahwa setiap variabel menghasilkan nilai *cronbach's alpha* seperti variabel stres kerja (0,676), kecerdasan emosional (0,626), dukungan rekan kerja (0,818) dan *burnout* (0,758) berarti > 0,60.

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
	N	Unstandardized Predicted Value 52
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	14.4038462
	Std. Deviation	.69643884
Most Extreme Differences	Absolute	.081
	Positive	.074
	Negative	-.081
Test Statistic		.081
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.200 ^d

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *kolmogrov smirnov test* di atas, nilai Asymp.Sig (0,200) > signifikasi 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini terdistribusi normal dan memenuhi asumsi normalitas.

Tabel 4 Hasil Uji Multikolinieritas

Model	Collinearity Statistics	
	Tolerance	VIF
1 (Constant)		
Stres Kerja	.907	1.102
Kecerdasan Emosional	.941	1.063
Dukungan Rekan Kerja	.960	1.042

Sumber: Pengolahan Data Penelitian (2026)

Melalui hasil uji multikolinearitas di atas, dijelaskan bahwa nilai tolerance untuk setiap variabel bebas adalah sebagai berikut: stres kerja sebesar 0,907, kecerdasan emosional sebesar 0,941, dan dukungan rekan kerja sebesar 0,960 > 0,1. Sedangkan nilai VIF (*Variance Inflation Factor*) untuk setiap variabel bebas adalah: stres kerja sebesar 1,102, kecerdasan emosional sebesar 1,063, dan dukungan rekan kerja sebesar 1,042sebesar 1,042 < 10.

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas di atas, titik-titik tersebar pada seluruh bagian titik 0 pada sumbu X dan Y sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini terhindar dari masalah heteroskedastisitas.

Tabel 5 Hasil Uji Regresi

Model	Unstandardized Coefficients		
		B	Std. Error
1	(Constant)	16.455	1.063
	Stres Kerja	.242	.044
	Kecerdasan Emosional	-.187	.034
	Dukungan Rekan Kerja	-.134	.046

Sumber: Pengolahan Data Penelitian (2026)

Hasil regresi linear berganda di atas disajikan berikut ini $Y = 16,455 + 0,242X_1 - 0,187X_2 - 0,134X_3$.

Berdasarkan hasil *output* statistik di atas, maka hasil uji simultan menjelaskan bahwa nilai F_{hitung} (18,169) > F_{tabel} (2,80) dan nilai signifikansi (0,000 < 0,05) sehingga diputuskan bahwa H_1 diterima dan H_0 ditolak, artinya stres kerja, kecerdasan emosional dan dukungan rekan kerja berpengaruh secara simultan terhadap *burnout*.

Tabel 6 Hasil Uji Parsial (Uji-t)

	Model	t	Sig.
1	(Constant)	15.481	.000
	Stres Kerja	5.543	.000
	Kecerdasan Emosional	-5.534	.000
	Dukungan Rekan Kerja	-2.910	.005

Sumber: Hasil Pengolahan Data Penelitian (2026)

Hasil penelitian menunjukkan Nilai t_{hitung} (5,543) > t_{tabel} (2,00958) dan nilai signifikansi (0,000 < 0,05) sehingga H_2 diterima dan H_0 ditolak, artinya secara parsial stres kerja berpengaruh positif terhadap *burnout*. Nilai $-t_{hitung}$ (-5,534) < $-t_{tabel}$ (-2,00958) dan nilai signifikansi (0,000 < 0,05) sehingga H_2 diterima dan H_0 ditolak, artinya secara parsial kecerdasan emosional berpengaruh negatif terhadap

burnout. Nilai $-t_{hitung} (-2,910) < -t_{tabel} (-2,00958)$ dan nilai signifikansi ($0,005 < 0,05$) sehingga H_2 diterima dan H_0 ditolak, artinya secara parsial dukungan rekan kerja berpengaruh negatif terhadap *burnout*.

Tabel 7 Hasil Koefisien Determinasi (R^2)
Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.729 ^a	.532	.502	.67365

Sumber: Pengolahan Data Penelitian (2026)

Berdasarkan hasil koefisien determinasi pada tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa nilai yang dihasilkan melalui *Adjusted R Square* 0,502, artinya variabel bebas yang terdiri dari stres kerja, kecerdasan emosional, dan dukungan rekan kerja mampu menjelaskan *burnout* sebesar 50,2%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres kerja berpengaruh signifikan terhadap burnout guru di SMP Negeri 1 Pematang Bandar Kabupaten Simalungun. Kondisi ini menggambarkan bahwa semakin tinggi tingkat stres kerja yang dialami guru, maka semakin tinggi pula tingkat burnout yang dirasakan. Stres kerja dapat muncul akibat beban mengajar yang tinggi, tuntutan administrasi sekolah, tekanan pencapaian target pembelajaran, serta tanggung jawab dalam membimbing peserta didik. Situasi tersebut menyebabkan guru mengalami kelelahan fisik, emosional, dan mental yang pada akhirnya memicu burnout.

Burnout pada guru ditandai dengan menurunnya semangat kerja, kelelahan emosional, rendahnya motivasi, hingga berkurangnya kualitas interaksi dengan siswa. Guru yang mengalami tekanan kerja secara terus-menerus cenderung sulit mengendalikan emosi dan kehilangan antusiasme dalam menjalankan tugasnya. Oleh karena itu, pengelolaan stres kerja menjadi faktor penting untuk menjaga kesehatan psikologis guru agar tetap mampu memberikan proses pembelajaran yang optimal. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa stres kerja memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap burnout pada tenaga pendidik.

Kecerdasan emosional berpengaruh signifikan terhadap burnout guru di SMP Negeri 1 Pematang Bandar Kabupaten Simalungun. Guru yang memiliki kecerdasan emosional yang baik cenderung mampu mengendalikan emosi, memahami kondisi diri sendiri maupun orang lain, serta mampu menghadapi tekanan kerja dengan lebih bijaksana. Kemampuan tersebut membantu guru dalam mengurangi tingkat kelelahan emosional dan tekanan psikologis yang menjadi penyebab utama burnout.

Kecerdasan emosional juga membantu guru menciptakan hubungan interpersonal yang positif dengan siswa, rekan kerja, dan pihak sekolah. Guru yang mampu mengelola emosinya dengan baik

akan lebih mudah beradaptasi terhadap perubahan dan tantangan dalam lingkungan kerja. Sebaliknya, rendahnya kecerdasan emosional dapat menyebabkan guru mudah mengalami frustrasi, konflik, dan kelelahan emosional yang berujung pada burnout. Dengan demikian, peningkatan kecerdasan emosional melalui pelatihan, pengembangan diri, dan dukungan lingkungan kerja sangat penting untuk menekan tingkat burnout guru.

Dukungan rekan kerja berpengaruh signifikan terhadap burnout guru di SMP Negeri 1 Pematang Bandar Kabupaten Simalungun. Dukungan sosial dari sesama rekan kerja mampu memberikan rasa nyaman, semangat, dan motivasi dalam menjalankan tugas sebagai pendidik. Hubungan kerja yang harmonis menciptakan lingkungan kerja yang kondusif sehingga guru tidak merasa bekerja sendiri dalam menghadapi berbagai tekanan pekerjaan.

Dukungan rekan kerja dapat berupa bantuan dalam menyelesaikan pekerjaan, pemberian motivasi, berbagi pengalaman, maupun komunikasi yang baik antar sesama guru. Adanya dukungan tersebut mampu mengurangi tekanan psikologis dan membantu guru menghadapi kesulitan kerja dengan lebih tenang. Sebaliknya, kurangnya dukungan dari lingkungan kerja dapat meningkatkan rasa lelah, stres, dan kejenuhan yang akhirnya memicu burnout. Oleh sebab itu, sekolah perlu menciptakan budaya kerja sama dan solidaritas antar guru agar burnout dapat diminimalkan.

Secara simultan, stres kerja, kecerdasan emosional, dan dukungan rekan kerja berpengaruh signifikan terhadap burnout guru di SMP Negeri 1 Pematang Bandar Kabupaten Simalungun. Ketiga variabel tersebut saling berkaitan dalam memengaruhi kondisi psikologis guru dalam menjalankan tugasnya. Tingginya stres kerja tanpa diimbangi kemampuan pengelolaan emosi dan dukungan sosial yang baik akan meningkatkan risiko burnout pada guru.

Sebaliknya, apabila guru memiliki kecerdasan emosional yang baik serta mendapatkan dukungan positif dari rekan kerja, maka dampak stres kerja dapat diminimalkan sehingga tingkat burnout menjadi lebih rendah. Dengan demikian, pihak sekolah perlu memperhatikan faktor-faktor yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis guru, seperti menciptakan lingkungan kerja yang nyaman, memperkuat hubungan sosial antar guru, serta memberikan pelatihan pengelolaan emosi dan stres kerja. Upaya tersebut penting dilakukan guna menjaga kualitas kinerja guru dan meningkatkan mutu pendidikan di sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian secara simultan uji F menunjukkan pengaruh yang bermakna dengan $F_{hitung} (18,169) > F_{tabel} (2,80)$ dan nilai signifikansi $(0,000 < 0,05)$. Secara parsial, ketiga variabel tersebut terbukti berpengaruh signifikan terhadap kinerja, di mana stres kerja paling dominan

mempengaruhi burnout karena nilai thitung (5,543) adalah nilai tertinggi di antara variabel bebas lainnya. bahwa nilai yang dihasilkan melalui *Adjusted R Square* 0,502, artinya variabel bebas yang terdiri dari stres kerja, kecerdasan emosional, dan dukungan rekan kerja mampu menjelaskan *burnout* sebesar 50,2%.

REFERENCES

- Asih, G. Y., H. Widhiastuti, & Dewi. 2018. *Stress Kerja*. Semarang: Semarang University Press.
- Bakker, A. B., & Demerouti. 2022. "Job Demands-Resources Theory: Taking Stock and Looking Forward" *Journal Of Occupational Health Psychology*.
- Fricilya, et al. 2025. "The Dynamics of Burnout in Elementary School Teachers: The Role of Work Stress and Emotional Intelligence" *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol.13 No.2.
- Goleman, D. 2018. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ (Update Edition)*. New York: Bantam Books
- Issom, F. L., & Aprilia. 2019. *Pengaruh Kecerdasan Emosi Terhadap Stres Kerja Pada Pengajar Muda di Gerakan Indonesia*.
- Kottke, J. A., & Sharafinkiski. 2021. "Measuring Perceived Supervisory and Coworker Support" *Journal of Applied Social Psychology*.
- Lesener, T., et al. 2022. "The Role of Job Resources in Preventing Burnout: A Meta-Analytic Review" *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Marabessy, Z. A. 2016. *To Be Creative*. Yogyakarta: Absolute Media.
- Nazir, M. 2017. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Putra, F, dkk. 2021. *Burnout Pada Guru Sekolah Dasar Fullday : Menguji Peranan Kecerdasan Emosional Dan Dukungan Sosial*. Vol.32 No.3.
- Putri, A. N. 2022a. "Kontribusi Dukungan Sosial Rekan Kerja Terhadap Burnout Pada Tenaga Pendidik Selama Masa Pandemi." *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia* Vol.7 No.2.
- Putri, E., & Astuti. 2024. "Hubungan Antara Beban Kerja dan Dukungan Sosial Dengan Burnout Pada Guru Muda." *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*. Vol.9 No.4.
- Putria, D. 2026. *Kecerdasan Emosional Guru Dalam Mengelola Tekanan Kerja Harian (Studi Di SMA Pembangunan Laboratorium UNP) Teachers 'Emotional Intelligence in Managing Daily Work Pressure (A Study at the UNP Laboratory Development High School)*.
- Rachmawati, I., dkk. 2024. *Manajemen Konflik & Stres Kerja*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.

- Ramadhani, D. Y. 2022. *Monograf Kecerdasan Emosional dan Resiliensi Mahasiswa*. Jawa Tengah: Eureka Media Aksara.
- Subyantoro, A., dkk. 2024. *Peningkatan Etos Kerja Bisnis: Literasi Kesehatan Mental dan Budaya Berbagi Pengetahuan Bagi Klaster UMKM*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarweni, V. W. 2021. *Metodologi Penelitian Bisnis dan Ekonomi*. Pustaka Baru Press.
- Suriyana, N., dkk. 2024. *Tinjauan Kinerja Guru*. Padang: Gita Lentera.
- Sutedja, A. 2024. *Kecerdasan Emosional: Untuk Hubungan Sehat*. Yogyakarta: An-Nizam Media.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik. 2023. "Teacher Stress And Social Support: Relations With Burnout And Engagement." *Jurnal Teaching and Teacher Education*.
- Sya'adah, S. S., & Rusmawati. 2021. "Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Burnout Pada Guru Slb C di Kota Surakarta." *Jurnal Empati*.
- Yildirim, & Dinc. 2019. "The Relationship Between Workplace Factors And Burnout Levels Of Employees." *International Journal of Workplace Health Management*.
- Zainal, H., & Ashar. 2023. *Stres Kerja*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Zulfikar, S., dkk. 2022. "Pengaruh Promosi Dan Cita Rasa Terhadap Keputusan Pembelian Pada Konsumen CV. Rima Jaya." *EMA: Jurnal Ekonomi Manajemen Akuntansi*. Vol.7 No.1.