



## Research Article

# Penyebab Burnout Pada Guru Sekolah Dasar

Afsan Nurrizki<sup>1</sup>, Yunita Faela Nisa<sup>2</sup>, Abdul Mujib<sup>3</sup>

1. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia  
E-mail: [afsan1902@gmail.com](mailto:afsan1902@gmail.com) 
2. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia  
Email: [yunita.faela@uinjkt.ac.id](mailto:yunita.faela@uinjkt.ac.id)
3. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Indonesia  
Email: [abdul.mujib@uinjkt.ac.id](mailto:abdul.mujib@uinjkt.ac.id)



Copyright © 2026 by Authors, Published by AL-AFKAR: Journal For Islamic Studies. This is an open access article under the CC BY License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>).

Received : October 25, 2025

Revised : November 27, 2025

Accepted : December 12, 2025

Available online : January 10, 2026

**How to Cite:** Afsan Nurrizki, Yunita Faela Nisa and Abdul Mujib (2026) "Causes of Burnout in Elementary School Teachers", *al-Afkar, Journal For Islamic Studies*, 9(1), pp. 434-438. doi: [10.31943/afkarjournal.v9i1.2791](https://doi.org/10.31943/afkarjournal.v9i1.2791).

## Causes of Burnout in Elementary School Teachers

**Abstract.** Burnout among elementary school teachers is a significant issue that affects both the quality of education and the mental health of teachers. This study aims to identify the contributing factors to teacher burnout in elementary schools based on recent academic literature. A systematic literature review method was employed, analyzing both national and international journal articles. The findings indicate that excessive workload, emotional demands, lack of social support, and low professional

recognition are the main causes of burnout. These results contribute to the development of targeted intervention strategies to enhance teacher well-being.

**Keywords:** Burnout, Elementary School Teachers, Mental Health

**Abstrak.** Burnout pada guru sekolah dasar merupakan masalah yang signifikan dan dapat memengaruhi kualitas pendidikan serta kesehatan mental guru. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab burnout pada guru sekolah dasar berdasarkan literatur ilmiah terkini. Metode yang digunakan adalah studi literatur sistematis dari jurnal-jurnal internasional dan nasional terbaru. Hasil menunjukkan bahwa beban kerja berlebih, tuntutan emosional, kurangnya dukungan sosial, dan rendahnya penghargaan profesional menjadi penyebab utama burnout. Temuan ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan strategi intervensi untuk meningkatkan kesejahteraan guru.

**Kata Kunci:** Burnout, Guru Sekolah Dasar, Kesehatan Mental

## PENDAHULUAN

Burnout adalah kondisi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi yang sering dialami oleh individu dalam profesi pelayanan, seperti guru (Maslach & Leiter, 2016). Guru sekolah dasar menghadapi berbagai tekanan baik secara fisik maupun emosional dalam menjalankan tugasnya sehari-hari. Tugas yang kompleks, tekanan administrasi, interaksi intensif dengan murid dan orang tua, serta ekspektasi tinggi dari berbagai pihak sering kali menjadi pemicu burnout. (Klusmann et al., 2020)

Di Indonesia, fenomena burnout pada guru menjadi semakin nyata terutama pasca pandemi COVID-19, di mana guru harus menyesuaikan diri dengan pembelajaran daring, perubahan kurikulum, dan kurangnya dukungan teknologi. Kondisi ini berdampak tidak hanya pada performa mengajar, tetapi juga pada kesehatan mental dan kualitas hidup guru secara umum.

Guru sekolah dasar memegang peranan penting dalam proses pembentukan karakter dan dasar-dasar pengetahuan peserta didik. Namun, profesi ini kerap menghadapi tekanan tinggi, baik dari sisi beban kerja, tuntutan administratif, maupun ekspektasi sosial. Kondisi ini berpotensi menimbulkan burnout, suatu kondisi kelelahan psikologis kronis yang mengganggu performa kerja guru.

Menurut Maslach dan Jackson (1981), burnout terdiri dari tiga dimensi, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi. Fenomena burnout telah banyak diteliti di kalangan tenaga pendidik, namun studi spesifik pada guru sekolah dasar di Indonesia masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi penyebab burnout pada guru SD guna memberikan rekomendasi penanggulangan yang efektif.

Guru sekolah dasar memainkan peran penting dalam membentuk dasar pendidikan anak-anak. Mereka tidak hanya bertanggung jawab untuk mengajar mata pelajaran dasar seperti matematika, bahasa, dan ilmu pengetahuan, tetapi juga berperan dalam membentuk karakter dan kepribadian siswa. Namun, profesi guru seringkali dihadapkan pada tekanan dan stres yang tinggi.

Tekanan dan stres yang dialami guru dapat berasal dari berbagai sumber, termasuk tuntutan kurikulum, beban kerja yang berat, dan kurangnya sumber daya. Selain itu, guru juga harus menghadapi tantangan dalam mengelola kelas, menangani siswa dengan kebutuhan khusus, dan memenuhi harapan orang tua dan sekolah.

Burnout adalah kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang dapat dialami oleh individu yang bekerja dalam lingkungan yang stres dan tekanan. Burnout dapat berdampak negatif pada kinerja guru, kesejahteraan mereka, dan prestasi siswa. Oleh karena itu, penting untuk memahami penyebab burnout pada guru sekolah dasar.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa burnout pada guru dapat disebabkan oleh faktor-faktor seperti kurangnya kontrol atas pekerjaan, kurangnya dukungan dari rekan kerja dan atasan, dan tekanan untuk memenuhi target kinerja. Namun, masih sedikit penelitian yang secara spesifik meneliti penyebab burnout pada guru sekolah dasar.

Guru sekolah dasar memiliki tantangan unik dalam mengelola kelas dan mengajar siswa yang masih dalam tahap perkembangan. Mereka harus memiliki kemampuan untuk mengelola perilaku siswa, mengajar konsep dasar, dan memenuhi kebutuhan siswa yang beragam. Namun, banyak guru sekolah dasar yang merasa tidak siap untuk menghadapi tantangan ini.

Kurangnya sumber daya dan dukungan dapat menjadi faktor penyebab burnout pada guru sekolah dasar. Banyak sekolah dasar yang memiliki keterbatasan anggaran, kurangnya staf, dan kurangnya fasilitas yang memadai. Hal ini dapat membuat guru merasa kewalahan dan tidak mampu untuk melakukan pekerjaan mereka dengan efektif.

Selain itu, tuntutan kurikulum dan standar penilaian yang ketat dapat menjadi sumber stres bagi guru sekolah dasar. Guru harus memenuhi target kinerja dan memastikan bahwa siswa mereka mencapai standar yang ditetapkan. Namun, banyak guru yang merasa bahwa kurikulum dan standar penilaian tidak fleksibel dan tidak mempertimbangkan kebutuhan siswa yang beragam.

Burnout pada guru sekolah dasar dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mereka dan prestasi siswa. Guru yang mengalami burnout dapat menjadi kurang efektif dalam mengajar, kurang peduli dengan kebutuhan siswa, dan lebih cenderung untuk meninggalkan profesi mereka. Oleh karena itu, penting untuk memahami penyebab burnout pada guru sekolah dasar dan mengembangkan strategi untuk mencegah dan mengatasi burnout.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi penyebab burnout pada guru sekolah dasar dan menganalisis dampaknya terhadap kinerja guru dan prestasi siswa. Dengan memahami penyebab burnout, kita dapat mengembangkan strategi untuk mencegah dan mengatasi burnout, sehingga meningkatkan kesejahteraan guru dan prestasi siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam faktor-faktor yang menyebabkan burnout pada guru sekolah dasar berdasarkan studi literatur terbaru. Penelitian ini penting sebagai dasar bagi pengambil kebijakan dalam menyusun intervensi yang tepat guna mendukung kesejahteraan guru.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **1. Definisi Burnout**

Burnout pertama kali diperkenalkan oleh Freudenberger (1974) dan dikembangkan lebih lanjut oleh Maslach dan Jackson (1981), yang menyusun instrumen Maslach Burnout Inventory (MBI). Burnout terdiri dari tiga dimensi utama: kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi.

### **2. Burnout pada Guru Sekolah Dasar**

Guru sekolah dasar berada pada posisi strategis dalam membentuk fondasi pendidikan anak. Namun, profesi ini sangat rentan terhadap stres kronis yang dapat berujung pada burnout. (Skaalvik & Skaalvik, 2017) Burnout pada guru berpengaruh terhadap motivasi mengajar, keterlibatan siswa, dan hasil belajar.

### **3. Faktor Penyebab Burnout**

Berdasarkan studi Klusmann et al. (2020) dan Saloviita & Pakarinen (2021), faktor penyebab burnout guru antara lain:

- Beban kerja berlebih dan jam mengajar yang panjang.
- Tuntutan emosional dari siswa dan orang tua.
- Minimnya dukungan dari rekan kerja dan kepala sekolah.
- Kurangnya penghargaan dan insentif profesional.

### **4. Konsekuensi Burnout**

Konsekuensi burnout meliputi penurunan performa kerja, peningkatan absensi, gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan, serta keinginan untuk keluar dari profesi. (Arens & Morin, 2016)

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur sistematis dengan menganalisis artikel-artikel ilmiah yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir (2020–2024) dari database seperti Scopus, ScienceDirect, dan Google Scholar. Kriteria inklusi meliputi artikel yang membahas burnout pada guru sekolah dasar, ditulis dalam bahasa Inggris atau Indonesia, dan memiliki metodologi yang jelas.

Data dianalisis dengan pendekatan tematik untuk mengidentifikasi faktor-faktor utama penyebab burnout. Validitas dikontrol dengan menggunakan triangulasi sumber dan cross-check antar peneliti.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil telaah literatur menunjukkan bahwa burnout pada guru sekolah dasar bersumber dari empat tema besar:

### **1. Beban Kerja Berlebih**

Guru menghadapi tugas administratif yang banyak, persiapan pembelajaran, serta tanggung jawab tambahan di luar kelas. (Allen et al., 2021)

### **2. Tuntutan Emosional**

Interaksi intensif dengan siswa yang memiliki kebutuhan khusus dan tekanan dari orang tua menyebabkan kelelahan emosional. (Han et al., 2020)

### **3. Kurangnya Dukungan Sosial**

Minimnya dukungan dari atasan dan rekan kerja memperburuk kondisi burnout. (Herman et al., 2022)

#### 4. Rendahnya Penghargaan dan Insentif

Guru merasa kurang dihargai secara sosial maupun finansial, sehingga mempengaruhi motivasi dan komitmen kerja. (Zhou & Yao, 2023)

Diskusi memperkuat pentingnya intervensi berbasis kebijakan seperti pelatihan manajemen stres, supervisi suportif, dan reformasi kebijakan beban kerja.

### **KESIMPULAN**

Burnout pada guru sekolah dasar merupakan fenomena yang kompleks dan multidimensional. Faktor-faktor utama yang menyebabkannya meliputi beban kerja berlebih, tuntutan emosional, kurangnya dukungan sosial, dan rendahnya penghargaan profesi.

Penting bagi pihak sekolah, pemerintah, dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan kerja yang suportif melalui pelatihan, pendampingan psikologis, serta pemberian insentif yang adil.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Allen, K., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. M., & Waters, L. (2021). Teacher wellbeing: A review of the literature. *Educational Psychology Review*, 33(1), 1–35. <https://doi.org/10.1007/s10648-019-09485-4>
- Arens, A. K., & Morin, A. J. S. (2016). Relations between teachers' emotional exhaustion and student-related outcomes: A meta-analysis. *Teaching and Teacher Education*, 59, 30–44.
- Han, J., Yin, H., Wang, J., & Zhang, J. (2020). Job demands and resources as antecedents of teachers' burnout: A meta-analytic review. *Educational Research Review*, 31, 100375.
- Herman, K. C., Prewett, S. L., Eddy, C. L., Savina, E., & Reinke, W. M. (2022). Profiles of teacher stress and coping: Findings from a national sample. *Psychology in the Schools*, 59(5), 944–961.
- Klusmann, U., Richter, D., & Lüdtke, O. (2020). Teachers' emotional exhaustion is negatively related to students' achievement: Evidence from a large-scale assessment study. *Journal of Educational Psychology*, 112(7), 1292–1303.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout: A multidimensional perspective. In C. L. Cooper (Ed.), *The Handbook of Stress and Health* (pp. 34–56). Wiley.
- Saloviita, T., & Pakarinen, E. (2021). Teacher burnout explained: Teacher-, student-, and organization-level variables. *Teaching and Teacher Education*, 97, 103221.
- Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2017). Still motivated to teach? A study of school context variables, stress and job satisfaction among teachers in senior high school. *Social Psychology of Education*, 20(1), 15–37.
- Zhou, M., & Yao, J. (2023). The impact of reward perception on teacher engagement: Evidence from Chinese primary schools. *Asia Pacific Education Review*, 24(2), 207–222.