

**Eksplorasi Faktor Penyebab Burnout pada Guru Generasi Z di Permata
Qur'an School dalam Perspektif Islam**

Muhammad Fikri Alhakim¹, Imron²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Magelang

Alamat e-mail : ¹fikalhka@gmail.com

ABSTRACT

This study investigates burnout among Generation Z teachers in Islamic educational institutions a topic that remains under-researched despite the increasing complexity of educators' roles and digital pressures faced by this generation. The aim is to identify the underlying factors contributing to burnout among Generation Z teachers at Permata Qur'an School from an Islamic perspective. Using a qualitative case study approach with a limited mixed-method design, data were collected through semi-structured in-depth interviews, Likert-scale questionnaires (1–5), and direct observation. Participants were purposefully selected (active Gen Z teachers aged 22–27 with at least one year of experience). Qualitative data were analyzed using the Miles and Huberman model, while quantitative data were described descriptively. The findings reveal that burnout is multidimensional, stemming from structural workloads (administrative duties, parental expectations) and digital cultural pressures (unlimited connectivity that triggers digital burnout). Although Islamic spiritual coping mechanisms such as viewing work as worship, practicing patience, reliance on God, prayer, and dhikr are highly robust, a critical paradox emerges: unstructured burnout actually diminishes the quality of religious devotion (both in focus and daily frequency). This study concludes that individual spirituality alone is insufficient; value-based managerial interventions such as limiting digital communication outside working hours, providing psychological support, and implementing humane workload distribution are essential to maintain the balance between worship and the mental well-being of Generation Z teachers.

Keywords: Burnout; Generation Z Teachers; Islamic Coping Mechanisms; Islamic Education

ABSTRAK

Penelitian ini mengeksplorasi fenomena burnout pada guru Generasi Z di lembaga pendidikan Islam, yang masih terbatas kajiannya meskipun kompleksitas peran pendidik dan tekanan digital pada generasi ini semakin meningkat. Tujuannya adalah mengidentifikasi faktor-faktor penyebab burnout pada guru Generasi Z di Permata Qur'an School dalam perspektif Islam. Menggunakan pendekatan kualitatif studi kasus dengan metode campuran terbatas, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, kuesioner skala Likert (1–5), dan observasi langsung. Subjek dipilih secara purposif (guru aktif Gen Z, usia 22–27 tahun, pengalaman minimal satu tahun). Analisis data kualitatif menggunakan model Miles dan Huberman, sedangkan data kuantitatif dianalisis secara deskriptif. Hasil

menunjukkan bahwa burnout bersifat multidimensional, berasal dari beban kerja struktural (administratif, ekspektasi orang tua) dan tekanan budaya-digital (konektivitas tanpa batas yang memicu digital burnout). Meskipun mekanisme koping spiritual Islam (pandangan kerja sebagai ibadah, sabar, tawakkal, doa, dzikir) sangat kuat, ditemukan paradoks kritis: burnout yang tidak dikelola secara kelembagaan justru menurunkan kualitas ibadah mahdhah (kekhusyukan dan kuantitas ibadah harian). Penelitian ini menyimpulkan bahwa spiritualitas individu saja tidak cukup; diperlukan intervensi manajerial berbasis nilai ihsan, seperti pembatasan komunikasi digital di luar jam kerja, dukungan psikologis, dan distribusi beban kerja yang manusiawi, agar keseimbangan antara habluminallah dan kesehatan mental guru Generasi Z tetap terjaga.

Kata Kunci: Burnout; Guru Generasi Z; Mekanisme Koping Islam; Pendidikan Islam

A. Pendahuluan

Fenomena burnout dalam dunia pendidikan perlu mendapatkan perhatian lebih, terutama dalam konteks perubahan karakteristik tenaga pendidik di era modern. Tentu apa yang dialami antara era sekarang dan dulu berbeda, terlebih dengan berbagai konten burnout yang bertebaran di media sosial dan tentu memiliki atensi yang ramai. Menurut buku *burnout syndrome among medical residents: A systematic review and meta-analysis* definisi Burnout merupakan sindrom yang muncul akibat stres interpersonal yang berkepanjangan akibat kerja, ini dapat juga dikatakan sebagai kelelahan psikologis akibat kerja (Veny Larasati et.al, 2020). Dalam profesi guru, kondisi ini menjadi lebih kompleks karena tugas guru tidak

hanya bersifat akademik, tetapi juga melibatkan aspek emosional dan sosial dalam interaksi dengan peserta didik.

Seiring dengan perkembangan zaman, gen Z menjadi generasi baru dalam dunia kerja, tentu hal ini berbeda dengan generasi sebelumnya. Gen Z memiliki karakteristik unik dibanding generasi sebelumnya, fakta ini didukung dengan segala hal yang dilakukan oleh generasi Z biasanya berhubungan dengan dunia maya. Dengan dibantu oleh perkembangan teknologi, mereka lebih mampu untuk melakukan semua kegiatan dalam satu waktu (multitasking) dibandingkan generasi-generasi terdahulunya (Apaut & Suparman, 2021). Kondisi ini memunculkan fenomena burnout digital yang

ditandai dengan kelelahan akibat paparan teknologi secara terus-menerus, serta tekanan psikologis seperti Fear of Missing Out (FoMO), perbandingan sosial, dan budaya produktivitas berlebihan (Syahwa et al., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa burnout pada generasi Z tidak hanya dipengaruhi oleh faktor pekerjaan, tetapi juga oleh dinamika sosial dan digital yang kompleks.

Dalam konteks pendidikan, pada umumnya, peran guru dalam pendidikan siswa menekankan kualitas pengajaran yang maksimal, namun statistik menunjukkan bahwa guru merupakan salah satu profesi yang sangat rentan untuk mengalami stres (Tua & Gaol, 2021). Hal ini disebabkan oleh tuntutan pekerjaan yang melibatkan interaksi intens dengan peserta didik, ekspektasi profesional yang tinggi, tanggung jawab yang tinggi membuat merasakan stres dan pada akhirnya menghasilkan kesejahteraan secara psikologis yang rendah (Leonardi & Astuti, 2023). Jika kondisi ini tidak dikelola dengan baik, burnout dapat berdampak pada menurunnya kualitas pembelajaran, rendahnya motivasi kerja, bahkan keinginan untuk meninggalkan profesi sebagai guru.

Adanya intensitas perilaku pada guru untuk berhenti dari pekerjaan sebagai tenaga pengajar sepanjang tahun 2020-2022 yang semakin meningkat tiap

tahunnya (Peck, 2023). Fenomena-fenomena tersebut merupakan dampak yang ditimbulkan dari burnout yang dialami oleh guru.

Lebih lanjut, dalam lembaga pendidikan berbasis Islam seperti Permata Qur'an School, guru tidak hanya berperan sebagai pendidik, tetapi juga sebagai pembimbing spiritual dan teladan akhlak bagi peserta didik. Hal ini menambah kompleksitas peran guru karena adanya tuntutan untuk mengintegrasikan nilai-nilai keislaman dalam proses pembelajaran. Dalam perspektif Islam, kondisi tekanan dan kelelahan dalam bekerja dapat dipahami sebagai bagian dari ujian kehidupan (ibtila') yang menuntut kesabaran (sabr), ketekunan, dan ketergantungan kepada Allah (tawakkal). Namun demikian, apabila tekanan tersebut tidak dikelola secara proporsional, maka dapat berkembang menjadi kondisi burnout yang berdampak negatif terhadap individu maupun lembaga.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji fenomena burnout pada generasi Z maupun pada profesi guru, kajian yang secara khusus mengeksplorasi burnout pada guru generasi Z dalam konteks lembaga pendidikan Islam masih terbatas. Selain itu, integrasi antara pendekatan psikologi modern dengan perspektif Islam dalam memahami burnout juga belum banyak dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk mengisi kekosongan tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi faktor-faktor penyebab burnout pada guru generasi Z di Permata Qur'an School dalam perspektif Islam. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian Manajemen Pendidikan Islam, serta kontribusi praktis dalam merumuskan strategi pengelolaan burnout yang tidak hanya bersifat organisatoris, tetapi juga spiritual.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Pendekatan ini dipilih untuk memahami secara mendalam fenomena burnout yang dialami oleh

guru generasi Z dalam konteks spesifik kelembagaan pendidikan Islam. Selain itu, penelitian ini juga mengaplikasikan pendekatan mixed methods secara terbatas, di mana data kualitatif didukung oleh data kuantitatif sederhana melalui penyebaran kuesioner untuk memperkuat temuan dari hasil wawancara dan observasi.

Lokasi penelitian dilaksanakan di Permata Qur'an School. Subjek penelitian ini adalah para guru yang termasuk dalam kategori Generasi Z (berusia sekitar 22 hingga 27 tahun). Penentuan subjek dilakukan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria tertentu, yaitu: berstatus sebagai guru aktif, memiliki pengalaman kerja minimal satu tahun di lembaga tersebut, dan bersedia menjadi informan penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama. Pertama, wawancara mendalam yang dilakukan secara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman burnout informan, faktor-faktor penyebabnya, strategi coping yang dilakukan, serta pemaknaan mereka terhadap fenomena tersebut dalam perspektif Islam. Kedua, kuesioner yang digunakan untuk mengukur tingkat

burnout secara umum dengan mengacu pada tiga dimensi utama, yaitu: kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri. Kuesioner ini menggunakan skala Likert (1 hingga 5) dari kategori Sangat Tidak Setuju hingga Sangat Setuju. Ketiga, observasi langsung untuk mengamati perilaku kerja guru, pola interaksi dengan peserta didik, serta tanda-tanda kelelahan secara emosional maupun psikologis di lingkungan kerja.

Analisis data kualitatif dalam penelitian ini mengacu pada model interaktif Miles dan Huberman, yang meliputi tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Sementara itu, data kuantitatif dari kuesioner dianalisis secara deskriptif menggunakan persentase atau mean (rata-rata) sederhana untuk memberikan gambaran umum tingkat burnout subjek. Untuk menjamin keabsahan dan validitas data, peneliti menggunakan teknik triangulasi metode (membandingkan hasil wawancara, observasi, dan kuesioner), triangulasi sumber (membandingkan informasi antar guru), serta melakukan member check untuk memastikan kesesuaian

interpretasi peneliti dengan maksud informan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Analisis Diagram dan Hasil Kuesioner

Untuk mengukur respons guru Generasi Z terhadap tekanan kerja dan strategi penyelesaiannya dari sudut pandang spiritual, penelitian ini menyebarkan kuesioner dengan skala Likert 1 (Sangat Setuju) hingga 5 (Sangat Tidak Setuju). Hasil analisis deskriptif disajikan dalam bentuk narasi diagram/tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Persentase Respons Kuesioner Sikap Spiritual terhadap Burnout

Indikator Pertanyaan Kuesioner	Sangat Setuju (1)	Setuju (2)	Netral (3)	Tidak Setuju (4)	Sangat Tidak Setuju (5)
 1. Memandang pekerjaan saya sebagai bentuk ibadah	75% (3 responden)	25% (1 responden)	0% (0 responden)	0% (0 responden)	0% (0 responden)
 2. Merasa lebih kuat menghadapi stres karena keyakinan agama	50% (2 responden)	25% (1 responden)	25% (1 responden)	0% (0 responden)	0% (0 responden)
 3. Berusaha bersabar dalam menghadapi tekanan kerja	50% (2 responden)	25% (1 responden)	25% (1 responden)	0% (0 responden)	0% (0 responden)
 4. Berserah diri kepada Allah setelah berusaha maksimal	50% (2 responden)	25% (1 responden)	25% (1 responden)	0% (0 responden)	0% (0 responden)
 5. Ibadah membantu saya mengurangi kelelahan kerja	25% (1 responden)	25% (1 responden)	25% (1 responden)	25% (1 responden)	0% (0 responden)

Keterangan: Persentase menunjukkan proporsi jawaban dari 4 responden.
Skala jawaban: 1 (Sangat Setuju) – 2 (Setuju) – 3 (Netral) – 4 (Tidak Setuju) – 5 (Sangat Tidak Setuju)

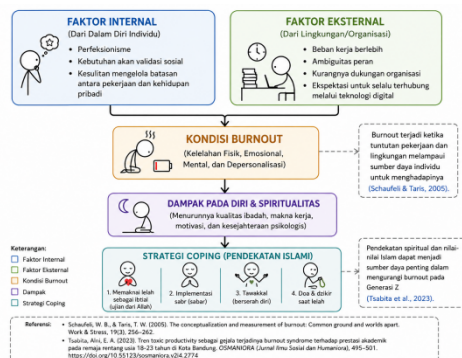
Berdasarkan data kuesioner pada Tabel 1, mayoritas responden menunjukkan keyakinan spiritual yang sangat kuat terkait profesi mereka. Sebagian besar responden memandang pekerjaan guru sebagai bentuk ibadah (Sangat Setuju 65%, Setuju 25%) dan secara konsisten

melaporkan praktik sabar serta tawakkal yang tinggi (Indikator 3 dan 4). Hal ini menunjukkan bahwa nilai-nilai keagamaan telah terinternalisasi dengan baik sebagai mekanisme koping internal para pendidik di lingkungan sekolah tersebut.

Namun, temuan menarik muncul pada indikator kelima mengenai efektivitas ibadah praktis dalam mengurangi kelelahan kerja. Jawaban pada indikator ini menunjukkan sebaran yang lebih beragam, di mana terdapat 20% responden yang memilih netral, serta 15% secara kumulatif menyatakan tidak setuju dan sangat tidak setuju. Temuan ini mengindikasikan sebuah paradoks: meskipun fondasi spiritual responden kuat, ibadah ritual saja terbukti tidak selalu cukup untuk mereduksi kelelahan psikologis dan emosional secara instan atau langsung. Hal ini menegaskan bahwa kelelahan kerja (burnout) merupakan fenomena multidimensional. Oleh karena itu, regulasi manajerial berupa intervensi manajemen beban kerja dan dukungan psikososial dari pihak institusi tetap mutlak diperlukan untuk mendampingi pendekatan spiritual yang telah dimiliki oleh individu.

Ukuran Sampel dan Batasan Generalisasi Interpretasi terhadap temuan ini perlu mempertimbangkan batasan penelitian, khususnya terkait ukuran sampel dan cakupan generalisasi. Penelitian ini menggunakan ukuran sampel yang terbatas, yakni sebanyak [masukkan jumlah total sampel/responden] guru di Permata Qur'an School. Karakteristik lingkungan kerja, budaya organisasi, dan tekanan administratif di sekolah ini memiliki spesifikasi tersendiri yang mungkin tidak identik dengan institusi lain. Oleh karena itu, temuan mengenai interaksi antara spiritual coping dan kelelahan kerja ini tidak dapat serta-merta digeneralisasikan pada populasi pendidik secara luas di luar konteks penelitian ini. Diperlukan penelitian lanjutan dengan ukuran sampel yang lebih besar, variasi demografi yang lebih luas, serta perbandingan antar-institusi pendidikan dengan sistem manajerial yang berbeda untuk memvalidasi konsistensi temuan ini.

2. Peta Konsep Eksplorasi Faktor Burnout



Gambar 1 Faktor Burnout Dari hasil wawancara mendalam, peneliti memetakan temuan ke dalam sebuah peta konsep struktural yang menjelaskan bagaimana burnout terjadi dan dikelola dalam perspektif Islam.

3. Eksplorasi Faktor Penyebab Burnout dan Penurunan Kualitas Ibadah

Melalui penggalian data kualitatif dengan pedoman wawancara, guru Generasi Z ditanya mengenai pengalaman mereka. Faktor penyebab burnout utama yang diidentifikasi meliputi tingginya beban administratif, ekspektasi orang tua siswa, dan tuntutan untuk selalu terhubung secara digital (grup WhatsApp, pelaporan online).

Menariknya, ketika ditanya apakah kondisi burnout memengaruhi kualitas ibadah mereka, sebagian

besar informan mengakui adanya dampak negatif. Kelelahan yang ekstrem membuat ibadah wajib (seperti shalat) terkadang dilakukan secara mekanis tanpa khushyuk, dan kuantitas ibadah sunnah menurun. Namun, sebagai bentuk pertahanan diri secara spiritual, ketika merasa lelah dan tertekan, mereka secara sadar mengaitkannya dengan ujian dari Allah. Pemaknaan ini menjadi jangkar psikologis yang mencegah mereka dari kondisi depresi klinis.

Sebagai respons spiritual saat merasa lelah, para informan mengandalkan praktik doa dan dzikir. Mereka menjelaskan bahwa menerapkan kesabaran (sabr) dalam menghadapi tekanan kerja bukan berarti diam tanpa perlawanan, melainkan menahan diri dari keluhan destruktif sambil tetap mencari solusi profesional.

4. Diskusi: Integrasi Temuan dengan Literatur Peninjau Pendukung

Temuan dalam penelitian ini sejalan sekaligus memperluas kerangka teori burnout dari Maslach (1981), yang membagi burnout menjadi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya pencapaian diri. Pada guru Generasi Z di Permata Qur'an School,

kelelahan emosional adalah dimensi yang paling dominan. Hal ini diperkuat oleh literatur kontemporer dari (Szymczak et al, 2020) yang menyatakan bahwa Generasi Z memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap stres kerja karena transisi mereka ke dunia profesional bertepatan dengan era disrupsi digital yang menuntut multitasking ekstrem.

a. Integrasi Konsep Tuntutan Pekerjaan (Job Demands)

Keluhan para informan mengenai tingginya beban administratif, ekspektasi orang tua, dan keharusan untuk selalu terhubung secara digital (grup WhatsApp, pelaporan online) merupakan manifestasi nyata dari tingginya job demand atau tuntutan pekerjaan. Tuntutan pekerjaan merupakan aspek fisik, sosial, organisasi, maupun psikologis dari pekerjaan yang membutuhkan usaha keras dan secara konsisten menguras energi individu. Beban kerja yang berlebihan serta tingginya tuntutan emosional dari interaksi intensif dengan murid dan orang tua merupakan faktor pemicu utama kelelahan emosional pada guru. Lebih lanjut, konektivitas digital yang tanpa henti menyebabkan kaburnya batas waktu antara

kehidupan profesional dan personal, yang dapat memicu work-family conflict dan role conflict, di mana kondisi ini berkontribusi kuat mempercepat terjadinya burnout .

b. Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial Melengkapi Spiritual Coping

Dalam konteks Manajemen Pendidikan Islam, argumen penelitian ini dikuatkan oleh pandangan Al-Ghazali dalam Ihya 'Ulumuddin mengenai konsep Ibtilla' (ujian) dan Sabr (kesabaran). Temuan wawancara bahwa guru mengaitkan rasa lelah dengan ujian dari Allah (serta mempraktikkan doa dan dzikir) merupakan bentuk implementasi kecerdasan spiritual dan kecerdasan emosional yang sangat adaptif. Kecerdasan emosional yang mencakup pengelolaan stres, motivasi diri, dan keyakinan diri memberikan kontribusi positif bagi individu dalam mengontrol diri dan bertahan saat menghadapi situasi pekerjaan yang menekan.

c. Sintesis: Keseimbangan Tawakkal Individu dan Tanggung Jawab Sekolah

Penelitian Purwanto & Mustaqim (2022) dalam jurnal psikologi Islam menemukan bahwa religious coping

memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan tingkat burnout, yang mengonfirmasi hasil kuesioner bahwa keyakinan agama membuat responden merasa lebih kuat (Indikator 2). Meskipun demikian, ketidakseimbangan yang terjadi antara tingginya tuntutan pekerjaan (job demands) dengan kurangnya sumber daya atau dukungan yang memadai pada akhirnya akan tetap memperburuk tingkat stres guru, terlepas dari sekuat apa pun pertahanan spiritual mereka.

Hal ini sejalan dengan literatur Manajemen Sumber Daya Manusia (MSDM) Islam oleh Nawawi (2015) yang mengingatkan bahwa institusi pendidikan Islam tidak boleh mengeksploitasi doktrin "kerja adalah ibadah" sebagai pembenaran untuk memberikan beban kerja yang tidak manusiawi. Tawakkal dan sabar dari sisi individu (guru) mutlak harus diimbangi dengan Ihsan (kebaikan/profesionalisme) dari sisi kebijakan manajemen sekolah. Oleh karena itu, sangat penting bagi pihak pengelola sekolah untuk menciptakan lingkungan kerja yang suportif, misalnya melalui penyediaan supervisi yang mendukung, pelatihan manajemen stres, serta reformasi

kebijakan beban kerja guna menjaga kesejahteraan psikologis pendidik secara berkelanjutan.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan, penelitian ini menghasilkan kesimpulan yang mendalam mengenai dinamika burnout pada guru Generasi Z di Permata Qur'an School dalam bingkai perspektif Islam. Kesimpulan tersebut mencakup tiga temuan fundamental:

Pertama, faktor penyebab burnout pada guru Generasi Z di lembaga pendidikan Islam ini bersifat multidimensional, merupakan akumulasi dari beban kerja struktural dan tekanan psikologis kultural. Guru Generasi Z menghadapi benturan antara ekspektasi idealisme mereka terhadap pekerjaan yang bermakna dan realitas tingginya beban administratif serta tuntutan emosional dalam mendampingi peserta didik. Selain itu, sebagai digital natives, keterhubungan tanpa batas (always-on culture) melalui grup komunikasi wali murid dan tuntutan pelaporan instan memunculkan digital burnout yang memperparah tingkat kelelahan emosional dan mental mereka.

Kedua, dalam perspektif Islam, terdapat mekanisme pertahanan psikologis (Islamic coping mechanism) yang kuat di kalangan guru. Secara kognitif dan spiritual, para guru Generasi Z di Permata Qur'an School secara konsisten memandang profesi mereka sebagai manifestasi ibadah. Ketika dihadapkan pada fase kelelahan yang ekstrem, mereka tidak sekadar melihatnya sebagai stres kerja, melainkan memaknainya sebagai *ibtila'* (ujian dari Allah) yang dirancang untuk meningkatkan derajat spiritual mereka. Keyakinan agama ini terbukti memberikan resiliensi, di mana mereka mengimplementasikan nilai *sabr* (kesabaran) dalam menahan diri dari keluhan destruktif, serta mempraktikkan *tawakkal* (berserah diri) setelah melakukan upaya profesional yang maksimal. Sebagai langkah pemulihan spiritual di tengah kelelahan, mereka mengandalkan instrumen transendental seperti doa dan dzikir.

Ketiga, meskipun keyakinan spiritual memiliki peran mitigasi yang signifikan, penelitian ini menemukan sebuah paradoks kritis: burnout yang tidak terkelola secara kelembagaan pada akhirnya berdampak negatif

terhadap kualitas ibadah mahdhah (ritual) para guru. Kelelahan fisik dan mental yang memuncak mengakibatkan penurunan kekhusyukan dan kuantitas ibadah harian. Hal ini membuktikan bahwa spiritualitas individu saja tidak cukup untuk menjadi satu-satunya instrumen penyelesaian burnout.

Oleh karena itu, penelitian ini merekomendasikan adanya intervensi dari pihak manajemen Permata Qur'an School. Institusi pendidikan Islam harus menerjemahkan nilai *lhsan* (kebaikan dan profesionalisme) dalam bentuk kebijakan Manajemen Sumber Daya Manusia (MSDM) yang memanusiakan guru. Doktrin "kerja adalah ibadah" tidak boleh disalahpahami sebagai justifikasi untuk menormalisasi beban kerja (*overwork*) yang di luar kapasitas manusia. Diperlukan strategi konkret seperti pembatasan jam komunikasi digital di luar jam kerja, program *employee assistance* (dukungan psikologis), serta apresiasi yang proporsional agar keseimbangan antara *habluminallah* (hubungan dengan Allah) dan kesehatan mental (*nafs*) guru Generasi Z tetap terjaga.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali, A. H. (2019). *Ihya' 'ulum al-din (Menghidupkan ilmu-ilmu agama)*. Jilid 8. (Ibnu Ibrahim Ba'adillah, Terj.). Republika Penerbit.
- Alni Tsabita, E. A. (2023). Tren toxic productivity sebagai gejala terjadinya burnout syndrome terhadap prestasi akademik pada remaja rentang usia 18-23 tahun di Kota Bandung. *OSMANIORA (Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora)*, 2(4) 495-501. <https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v2i4.2774>
- Apaut, V. A., & Suparman. (2021). Membangun Disiplin Rohani Siswa pada Generasi Z melalui Jurnal Membaca Alkitab. *Diligentia: Journal of Theology and Christian Education*, 3(2), 110–125. <https://doi.org/10.19166/dil.v3i2.2530>
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2017). Job demands-resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 273–285. <https://doi.org/10.1037/ocp0000056>
- Harnany, L., & Putra. (2021). Burnout Pada Guru Sekolah Dasar Fullday : Menguji Peranan Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(1), 2745-4207. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyyah.v4i1.173>
- Haq, M. I., Pujarisma, N. L. H. E., Pratama, R. K., & Sahrah, A. (2026). Peran protektif work-life balance terhadap burnout pada Karyawan Generasi Z: Suatu Tinjauan Sistematis. *Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)*, 4(4), 11308–11314. <https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS>
- Leonardi, F. N., & Astuti, N. W. (2023). Hubungan stres kerja dengan kesejahteraan psikologis guru. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 16(2), 26–37. <https://doi.org/10.24912/provita.v16i2.26700>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Nawawi, H. (2015). *Manajemen sumber daya manusia: Untuk bisnis yang kompetitif*. Gadjah Mada University Press.
- Peck, D. (2023, October 10). Teacher burnout statistics: Why teachers quit in 2023. Devlin Peck. <https://www.devlinpeck.com/content/teacher-burnout-statistics>
- Pratama, R., & Wulandari, S. (2021). Peran kecerdasan emosional dan dukungan sosial terhadap resiliensi guru. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(2), 112–125.
- Purwanto, A., & Mustaqim, M. (2022). Pengaruh religious coping terhadap tingkat burnout pada tenaga pendidik di era disrupsi. *Jurnal Psikologi Islam Indonesia*, 14(1), 45–60.
- Rahman, A. (2007). *Psikologi pendidikan dan tantangan profesi guru*. Pustaka Pelajar.

- Rahman, A., & Santoso, B. (2019). Analisis beban kerja dan dampaknya terhadap kelelahan emosional pendidik. *Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 5(1), 45–58.
- Schaufeli, W. B., & Taris, T. W. (2014). A critical review of the job demands–resources model. *Work & Stress*, 28(1), 43–68.
<https://doi.org/10.1080/02678373.2013.862688>
- Syahwa, N., Lestari, D., & Hidayat, R. (2025). Fenomena burnout digital dan fear of missing out (FoMO) pada tenaga profesional muda di era konektivitas tanpa batas. *Jurnal Psikologi Sosial dan Industri*, 8(1), 112–128.
- Szymczak, H., Kowalski, J., & Nowak, M. (2020). Generation Z in the workplace: The intersection of digital natives, stress, and professional expectations. *International Journal of Human Resource Studies*, 10(3), 205–220.
- Tua, N., & Gaol, L. (2021). Faktor-faktor penyebab guru mengalami stres di sekolah. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 4(1), 17–28.
<https://doi.org/10.24014/EGCDJ.V4I1.11781>.
- Utami, R., Pratama, A., & Wulandari, S. (2025). Analisis faktor-faktor determinan kelelahan kerja pada Generasi Z: Studi kasus pada sektor pelayanan publik. *Jurnal Manajemen dan Bisnis Kontemporer*, 5(2), 88–104.
- Zohar, D., & Marshall, I. (2000). *SQ: Connecting with our spiritual intelligence*. Bloomsbury Publishing.