

TESIS
HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN MODAL PSIKOLOGIS
DENGAN KELELAHAN (*BURNOUT*) GURU BIMBINGAN DAN
KONSELING SMP DI KOTA BEKASI



Intelligentia - Dignitas

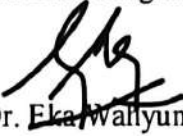
Nama Mahasiswa : Nen Husniawati
Nomer Registrasi Mahasiswa : 1108824011
Nama Promotor/Pembimbing : 1.Dr. Herdi,M.Pd
2 .Dr. Susi Fitri,M.Si.Kons

Ditulis untuk Memenuhi Persyaratan Mendapatkan Gelar Magister Pendidikan

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI
JAKARTA

2026

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PERSYARATAN

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TESIS	
Pembimbing I  Dr. Herdi, M.Pd. NIP. 198408052009121004 Tanggal: 17 Januari 2026	Pembimbing II  Dr. Susi Fitra, M.Si., Kons NIP. 197211231998022001 Tanggal: 17 Januari 2026
Mengetahui Koordinator Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling  Dr. Eka Wahyuni, MAAPD NIP. 197309151999032003 Tanggal : 17 Januari 2026	
Nama No. Registrasi Angkatan	: Neni Husniawati : 1108824011 : 2024

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN
PANITIA UJIAN SIDANG TESIS

Judul : Hubungan Dukungan Sosial dan Modal Psikologis dengan Kelelahan (*Burnout*) Guru BK SMP Di Kota Bekasi
 Nama Mahasiswa : Neni Husniawati
 No. Registrasi : 1108824011
 Program Studi : Magister Bimbingan Konseling
 Tanggal Ujian : 20 Januari 2026

Pembimbing I

Dr. Herdi, M.Pd.
 NIP. 198408052009121004

Pembimbing II

Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons.
 NIP. 197211231998022001

Panitia Ujian/Sidang Tesis

No.	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. NIP. 197911292008121002 (Penanggung Jawab) *		12-02-2026
2.	Karta Sasmita, S.Pd., M.Si., Ph.D. NIP. 198005132005011002 (Wakil Penanggung Jawab) **		12-02-2026
3.	Dr. Eka Wahyuni, MAAPD. NIP. 197309151999032003 (Ketua Dewan Penguji) ***		21-01-2026
4.	Dr. Karsih, M. Pd NIP. 197909052010122002 (Anggota Dewan Penguji) ****		29/01/2026
5.	Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons. NIP. 197908192005012002 (Anggota Dewan Penguji) ****		6/02/2026

Catatan:

- * Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta
- ** Wakil Dekan I Bidang Akademik, Universitas Negeri Jakarta
- *** Ketua Dewan Penguji
- **** Anggota Dewan Penguji

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I

Pembimbing II




Dr. Herdi, M.Pd

Dr. Susi Fitri, M.Si, Kons

NIP.198408052009121004

NIP.197211231998022001

Tanggal:

Tanggal:

Dr. Aip Badrujaman, M.Pd

NIP. 197911292008121002

(Ketua Penguji)



(tanda tangan)

(tanggal)

Dr. Eka Wahyuni, MAAPD.

NIP.197309151999032003

(Koordinator Program Studi)



(tanda tangan)

06 Februari 2026

.....

(tanggal)

Nama : Neni Husniawati

NIM : 1108824011

Tanggal Lulus :

Angkatan : 2024

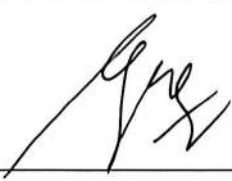
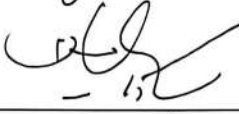
1. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta
2. Koordinator Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling,
Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta

BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

NAMA : NENI HUSNIAWATI

NIM : 1108824011

PROGRAM STUDI : BIMBINGAN KONSELING

NO.	NAMA	TANDA TANGAN	TANGGAL
1	Dr. Eka Wahyuni, MAAPD. NIP. 197309151999032003 (Ketua Penguji)		04 / 2026 / 02
2	Dr. Herdi, M.Pd. NIP. 198408052009121004 (Dosen Pembimbing I)		29 / 2026 / 01
3	Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons. NIP. 197211231998022001 ((Dosen Pembimbing II)		21 / 2026 / 01
4	Dr.Karsih,MPd NIP.197909052010122002 (Anggota Penguji I)		29 / 2026 / 01
5	Dr. Happy Karlina Marjo, M.Pd., Kons. NIP. 197908192005012002 (Anggota Penguji II)		04 / 2026 / 02

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Neni Husniawati
NIM : 1108824011
Tempat/Tanggal Lahir : Bekasi, 05 Juni 1979
Program : Magister
Program Studi : Bimbingan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa tesis/disertasi* dengan judul “Hubungan Dukungan Sosial dan Modal Psikologis dengan Burnout Guru BK SMP Di Kota Bekasi” merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 15 Januari 2026

Yang menyatakan,



1000
Rp
METRAI
TEMPEL
B3113AKX698578822

Neni Husniawati

NIM. 1108824011

LEMBAR PERNYATAAN PUBLIKASI

PERNYATAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Neni Husniawati

No Registrasi : 1108824011

Menyatakan bahwa Saya telah mempublikasikan hasil penelitian Magister Saya sebagai berikut :

Neni Husniawati, Herdi., & Susi Fitri (2025). The Relationship between Social Support and Psychological Capital with Burnout among School Counselors: A Systematic Literature Review (SLR) Approach. G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling SINTA 2 Vol. 10 No. 01, Month January Year 2026 p-ISSN : 2541-6782, e-ISSN : 2580-6467. Received May 2025, accepted November 2025, published January 2026. Doi: [10.31316/g-couns.v10i01.7880](https://doi.org/10.31316/g-couns.v10i01.7880)

Jakarta, 10 Februari 2026



Neni Husniawati



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Neni Husniawati

NIM : 1108824011

Fakultas/Prodi : Ilmu Pendidikan /Bimbingan Konseling

Alamat email : nenihusniawati@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☐ Skripsi ☒ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (... ..)

yang berjudul :

Hubungan Dukungan Sosial dan Modal Psikologis dengan Kelelahan (Burnout) Guru BK SMP di Kota Bekasi

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri

Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 1 Maret 2026

Neni Husniawati

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN MODAL PSIKOLOGIS DENGAN KELELAHAN (*BURNOUT*) GURU BIMBINGAN DAN KONSELING SMP DI KOTA BEKASI

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dan modal psikologis terhadap kelelahan (*burnout*) pada guru Bimbingan dan Konseling (BK) SMP di Kota Bekasi. Populasi penelitian adalah seluruh guru BK SMP di Kota Bekasi dengan sampel sebanyak 171 guru, yang diambil menggunakan teknik purposive sampling. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasi dan regresi linear berganda. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis menggunakan uji korelasi linear berganda dan uji statistik lainnya dengan bantuan SPSS versi 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara simultan dukungan sosial dan modal psikologis berpengaruh signifikan terhadap kelelahan guru dengan nilai $F_{hitung} = 574,231$ ($> F_{tabel} = 3,022$) dan nilai signifikansi $0,000$ ($< 0,05$), serta kontribusi hubungan kedua variabel terhadap kelelahan guru sebesar 77,3%. Secara parsial, dukungan sosial memiliki hubungan positif dan signifikan terhadap kelelahan guru ($p = 0,000$), sedangkan modal psikologis tidak berpengaruh signifikan ($p = 0,721$). Dengan demikian, peningkatan dukungan sosial di lingkungan kerja guru dapat membantu menurunkan risiko kelelahan, sementara modal psikologis tetap menjadi faktor pendukung. Implikasi praktis dari penelitian ini menunjukkan bahwa pihak sekolah dan Guru BK perlu menciptakan lingkungan kerja yang mendukung melalui kolaborasi antar-guru, manajemen stres, dan pemanfaatan sumber daya internal, sehingga kesejahteraan guru dan kualitas layanan konseling dapat terjaga.

Kata kunci: Kelelahan Guru, Dukungan Sosial, Modal Psikologis, Bimbingan dan Konseling

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND
PSYCHOLOGICAL CAPITAL WITH BURNOUT AMONG GUIDANCE
AND COUNSELING TEACHERS IN JUNIOR HIGH SCHOOLS IN
BEKASI CITY**

Abstract

This study aims to examine the influence of social support and psychological capital on burnout among guidance and counseling (G&C) teachers in junior high schools in Bekasi City. The population of this study consisted of all G&C teachers in Bekasi City, with a sample of 171 teachers selected using purposive sampling. A quantitative correlational approach with multiple linear regression was employed. Data were collected through questionnaires that had been tested for validity and reliability. The data were analyzed using multiple linear correlation and other statistical tests with SPSS version 25. The results indicated that social support and psychological capital simultaneously had a significant effect on teacher burnout, with an F-value of 574.231 ($> F\text{-table} = 3.022$) and a significance level of 0.000 (< 0.05), explaining 77.3% of the variance in burnout. Individually, social support had a significant positive effect on burnout ($p = 0.000$), whereas psychological capital did not show a significant effect ($p = 0.721$). These findings suggest that increasing social support in the work environment can help reduce teacher burnout, while psychological capital serves as a supporting factor. Practically, schools and G&C teachers are encouraged to foster a supportive work environment through peer collaboration, stress management, and effective use of internal resources to maintain teacher well-being and enhance the quality of counseling services.

Keywords: Teacher Burnout, Social Support, Psychological Capital, Guidance and Counseling

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal tesis berjudul **“Hubungan Dukungan Sosial dan Modal psikologis dengan Kelelahan (*Burnout*) Guru Bimbingan dan Konseling SMP Di Kota Bekasi”**. Proposal Penelitian ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar **Magister Bimbingan dan Konseling** pada Program Pascasarjana, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta. Proses penulisan tesis ini tidak hanya menjadi bagian dari pemenuhan persyaratan akademik, tetapi juga merupakan perjalanan pembelajaran, refleksi, dan pengembangan diri yang berharga bagi penulis.

Dalam proses penyusunan tesis ini, penulis mendapatkan banyak dukungan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. **Dr. Aip Badrujaman, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan kesempatan, izin penelitian, dan fasilitas selama penulis menempuh pendidikan.
2. **Dr. Herdi, M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, masukan, ilmu, dan motivasi yang sangat berarti bagi penulis dalam proses penyusunan proposal tesis ini.
3. **Dr. Susi Fitri, M.Si.Kons**, selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing, mengarahkan, dan memberikan motivasi kepada penulis hingga proposal tesis ini dapat terselesaikan.
4. **Prof. Dr. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D**, selaku dosen pengampu mata kuliah Pendalaman Metodologi Penelitian yang telah memberikan masukan dan arahan dalam perumusan metode penelitian.
5. Seluruh dosen Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta yang telah membagikan ilmu, pengalaman, dan motivasi selama penulis menempuh studi.
6. Seluruh tenaga kependidikan dan staf administrasi Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan pelayanan dan bantuan dengan penuh kesabaran.

7. Orang tua, suami, anak, saudara, dan keluarga yang senantiasa memberikan dukungan moral, semangat, doa, dan motivasi tanpa henti.
8. Kepala Dinas Pendidikan Kota Bekasi dan Rekan-rekan Pengawas SMP KSHB, yang telah memberikan izin, dukungan, do'a, dan semangat.
9. Rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Magister Bimbingan dan Konseling angkatan 2024 yang selalu terbuka dalam berdiskusi, saling membantu, dan memberi dukungan moral.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah berkontribusi dalam penyusunan tesis ini.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari sempurna, baik secara teknis maupun metodologis, mengingat keterbatasan wawasan dan pengalaman penulis. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa mendatang.

Akhir kata, semoga tesis ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang Bimbingan dan Konseling.

Jakarta, 12 Januari 2026

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PERSYARATAN	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH	iv
BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN PROPOSAL	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Kegunaan Hasil Penelitian	5
F. State of the Art	6
BAB II	8
KAJIAN PUSTAKA	8
A. Burnout	8
1. Definisi <i>Burnout</i>	8
2. Faktor-Faktor Penyebab <i>Burnout</i>	8
3. Dampak <i>Burnout</i>	9
4. Dimensi <i>Burnout</i>	10
5. Pengukuran Burnout	11
B. Dukungan Sosial	11
1. Definisi Dukungan Sosial	11
2. Fungsi dukungan sosial	12
3. Aspek-Aspek Dukungan Sosial	13
4. Faktor Pengaruh Dukungan Sosial	15
5. Dimensi Dukungan Sosial	16

6. Pengukuran Dukungan Sosial	18
C. Modal Psikologis (<i>Psychologi Capital</i>)	18
1. Definisi Modal Psikologis.....	18
2. Faktor pengaruh Modal Psikologis	19
3. Dimensi Modal Psikologis	20
4. Pengukuran Modal Psikologis	22
D. Hubungan Variabel.....	23
E. Hasil Penelitian Yang Relevan	26
F. Kerangka Teoritik	27
G. Hipotesis Penelitian	29
BAB III	30
METODOLOGI PENELITIAN	30
A. Tujuan Penelitian	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
1. Tempat Penelitian.....	30
2. Waktu Penelitian	30
C. Metode Penelitian	31
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	31
1. Populasi.....	31
2. Sampel.....	31
E. Teknik Pengumpulan Data	33
F. Instrumen Penelitian	34
G. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	38
1. Uji Validitas	38
2. Uji Realibilitas	42
H. Teknik Pengumpulan Data	43
I. Teknik Analisis Data	44
1. Uji Normalitas.....	45
2. Uji Linearitas	45
3. Uji Multikolinearitas	45
4. Uji Heteroskedastisitas.....	45
5. Uji Koelasi	46
I. Hipotesis Statistika.....	47
BAB IV	49

HASIL DAN PEMBAHASAN	49
A. Profil responden	49
B. Deskripsi Data.....	49
1. Dukungan Sosial	49
2. Modal Psikologis	52
3. Kelelahan (Burnout).....	53
C. Pengujian Prasyarat Analisis.....	55
1. Uji Normalitas.....	55
2. Uji Linearitas	55
3. Uji Multikolinearitas.....	56
4. Uji Heteroskedastisitas.....	57
5. Uji Korelasi.....	58
D. Pengujian Hipotesis	59
1. Uji Hipotesis Pertama Berganda.....	59
2. Uji Hipotesis Kedua.....	61
3. Uji Hipotesis Ketiga.....	62
E. Pembahasan.....	63
1. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Burnout.....	63
2. Hubungan Modal Psikologis Dengan Burnout	65
F. Keterbatasan Penelitian	66
BAB V	68
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN	68
A. Kesimpulan	68
B. Implikasi	69
C. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	73
LAMPIRAN-LAMPIRAN	80

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-kisi Instrumen SSQ-X1.....	34
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen PCQ-X2.....	36
Tabel 3.3. Kisi-kisi Instrumen CBI-Y.....	37
Tabel 3.4. Uji Validitas Instrumen Dukungan Sosial (SSQ-27).....	39
Tabel 3.5. Uji Validitas Instrumen Modal Psikologis (PsyCap) – Self-Efficacy.....	40
Tabel 3.6 Uji Validitas Instrumen Kelelahan (Burnout) – Emotional Exhaustion.....	41
Tabel 3.7 Kategori Tingkat Alpha Cronbach.....	43
Tabel 3.8 Hasil Uji reabilitas.....	43
Tabel 4.1 Rekapitulasi Jenis Kelamin.....	49
Tabel 4.2 Dukungan Sosial Guru Secara Umum.....	49
Tabel 4.3 Gambaran Dukungan Sosial Guru.....	50
Tabel 4.4 Dukungan Sosial Guru Berdasarkan Dimensi.....	51
Tabel 4.5 Modal Psikologis Guru Secara Umum.....	52
Tabel 4.6 Gambaran Modal Psikologis Guru Berdasarkan Dimensi.....	52
Tabel 4.7 Kelelahan Guru Secara Umum.....	53
Tabel 4.8 Gambaran Kelelahan Guru Berdasarkan Dimensi.....	54
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas.....	55
Tabel 4.10 Hasil Uji Linieritas X1 Terhadap Y.....	56
Tabel 4.11 Hasil Uji Multikolineritas.....	56
Tabel 4.12 Uji Korelasi Person.....	58
Tabel 4.13 Hasil Uji t.....	59
Tabel 4.14 Hasil Uji F.....	60
Tabel 4.14 Hasil Uji F.....	61
Tabel 4.16 Hasil Uji Regresi Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kelelahan (Burnout)Guru.....	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	29
Gambar 4.1 Uji Heteroskedisitas.....	58



DAFTAR LAMPIRAN

Hasil Uji Reabilitas.....	81
Hasil Uji Normalitas.....	81
Hasil Uji Linieritas X1 Terhadap Y.....	82
Hasil Uji Linieritas X2 Terhadap Y.....	82
Hasil Uji Multikolineritas.....	83
Uji Heteroskedisitas.....	83
Hasil Uji Korelasi Person.....	84
Hasil Uji t.....	84
Hasil Uji F.....	85

