

## Aplikasi Instrumen Burnout untuk Siswa & Guru

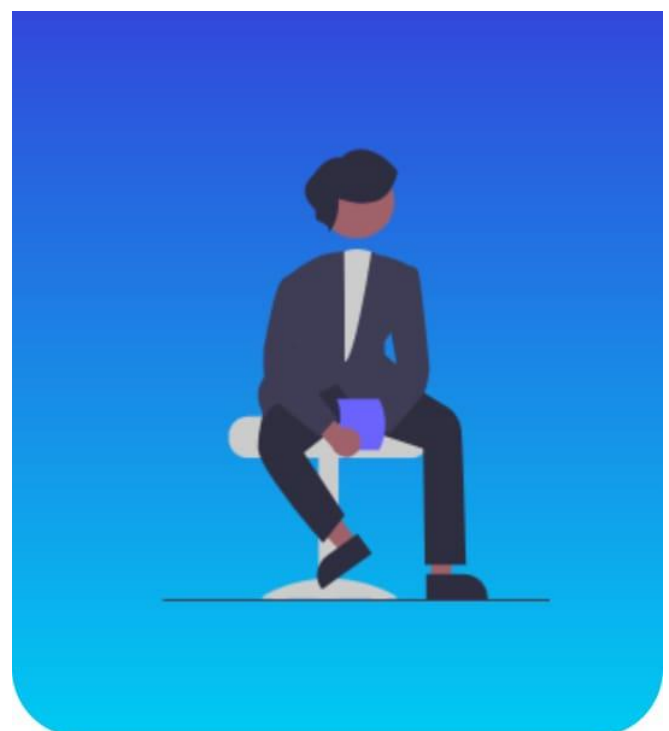
Karya cipta ini merupakan aplikasi yang disusun oleh Dr. Sisca Mayang Phuspa, M.Sc, Aisy Rahmania, S.ST., M.KKK, dan Lathiefa Rusli, S.E., M.M. Karya aplikasi ini berjudul "**Aplikasi Instrumen Burnout untuk Siswa & Guru**". Aplikasi ini merupakan suatu instrument yang dapat mengukur tingkat burnout siswa dan guru, khususnya di sekolah vokasi. Aplikasi ini juga telah diberikan kepada SMK Negeri 1 Jenangan Ponorogo pada tanggal 11 Desember 2023 agar dapat dimanfaatkan untuk menghitung tingkat burnout di sekolah. Adapun Link aplikasi: <https://burnout-scale.vercel.app/>



Instrumen ini disusun oleh tim Pengabdian Masyarakat Universitas Darussalam Gontor dengan dukungan hibah Kementerian Pendidikan Kebudayaan RI Tahun 2023



CONTINUE

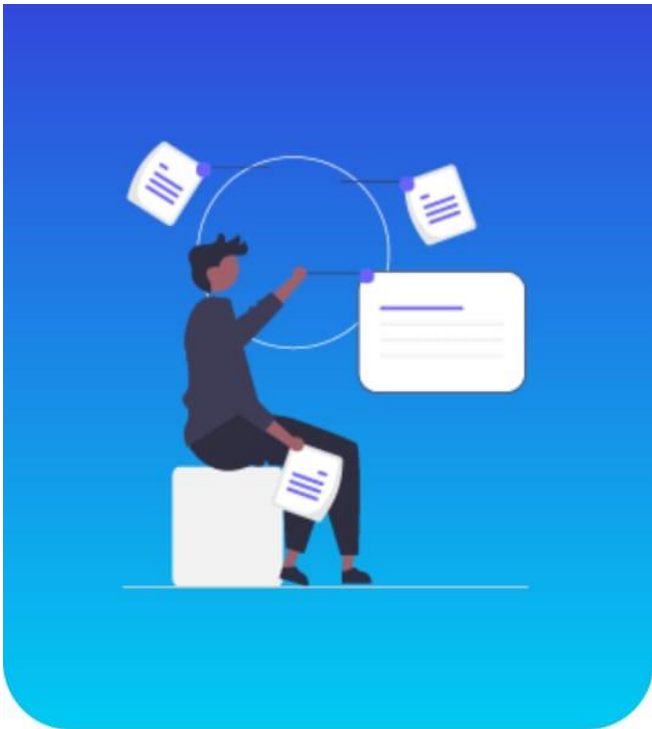


### Mengukur Kelelahan (Burnout)

Membantu siswa dan pendidik untuk memahami dengan lebih baik perasaan kelelahan dan potensial dampaknya.

SKIP

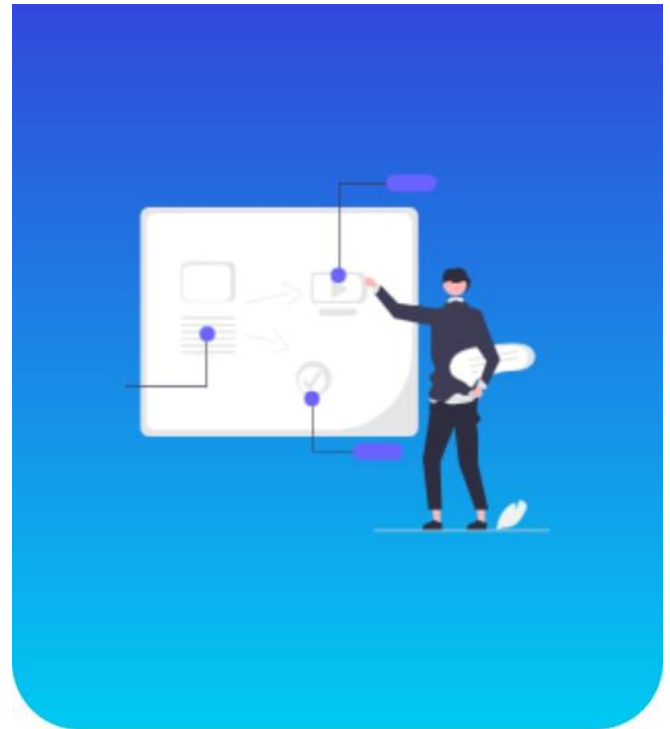




### Memberikan Wawasan

Membantu siswa dapat pendidik mengambil langkah-langkah untuk mengelola stres dan meningkatkan kesejahteraan mereka.

SKIP

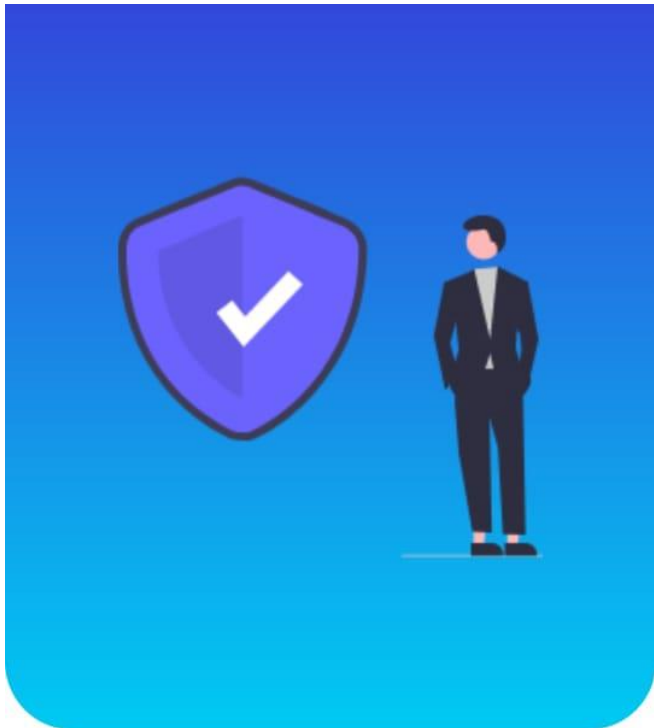


### Sumber Daya Dukungan

Menyediakan saran praktis, teknik relaksasi, dan informasi tentang sumber daya lain yang dapat membantu siswa dan pendidik mengatasi kelelahan.

SKIP





### Privasi dan Keamanan

Data yang dikumpulkan dalam aplikasi ini hanya digunakan untuk memberikan wawasan kepada pengguna dan tidak akan dibagikan kepada pihak ketiga tanpa izin.

SKIP



Peran

Murid

Guru

Murid

A dropdown menu with a white background and a thin black border. The label "Peran" is positioned above the menu. The menu is currently open, showing three options: "Murid" (selected, highlighted in light blue), "Guru", and "Murid" (highlighted in light grey). A small upward-pointing triangle is visible on the right side of the selected item.

## Let's Play Quiz

Test Burnout untuk Guru

TENTANG KAMI

LET'S START QUIZ

## Pertanyaan 1/20

Saya bosan dengan pekerjaan saya.

Tidak pernah sama sekali

Satu sampai tiga kali dalam sebulan

Rata-rata sekali dalam seminggu

Beberapa kali dalam seminggu

Setiap hari

PREV

NEXT

## Pertanyaan 2/20

Saya bosan beraktifitas dengan murid-murid saya.

Tidak pernah sama sekali

Satu sampai tiga kali dalam sebulan

Rata-rata sekali dalam seminggu

Beberapa kali dalam seminggu

Setiap hari

PREV

NEXT

## Pertanyaan 3/20

Saya lelah dengan semua tugas dalam pekerjaan saya.

Tidak pernah sama sekali

Satu sampai tiga kali dalam sebulan

Rata-rata sekali dalam seminggu

Beberapa kali dalam seminggu

Setiap hari

PREV

NEXT

### Pertanyaan 4/20

Pekerjaan saya tidak lagi menyenangkan.

Tidak pernah sama sekali

Satu sampai tiga kali dalam sebulan

Rata-rata sekali dalam seminggu

Beberapa kali dalam seminggu

Setiap hari

PREV

NEXT

### Pertanyaan 5/20

Saya enggan pergi ke tempat kerja saya.

Tidak pernah sama sekali

Satu sampai tiga kali dalam sebulan

Rata-rata sekali dalam seminggu

Beberapa kali dalam seminggu

Setiap hari

PREV

NEXT

### Pertanyaan 6/20

Saya merasa terasing di tempat kerja.

Tidak pernah sama sekali

Satu sampai tiga kali dalam sebulan

Rata-rata sekali dalam seminggu

Beberapa kali dalam seminggu

Setiap hari

PREV

NEXT

### Pertanyaan 7/20

Saya merasa frustrasi di tempat kerja.

Tidak pernah sama sekali

Satu sampai tiga kali dalam sebulan

Rata-rata sekali dalam seminggu

Beberapa kali dalam seminggu

Setiap hari

PREV

NEXT

### Pertanyaan 8/20

Saya menghindari untuk berkomunikasi dengan murid.

Tidak pernah sama sekali

Satu sampai tiga kali dalam sebulan

Rata-rata sekali dalam seminggu

Beberapa kali dalam seminggu

Setiap hari

PREV

NEXT

### Pertanyaan 9/20

Saya menghindari untuk berkomunikasi dengan rekan kerja saya.

Tidak pernah sama sekali

Satu sampai tiga kali dalam sebulan

Rata-rata sekali dalam seminggu

Beberapa kali dalam seminggu

Setiap hari

PREV

NEXT



### Pertanyaan 10/20

Saya berkomunikasi dengan cara yang tidak bersahabat di tempat kerja.

Tidak pernah sama sekali

Satu sampai tiga kali dalam sebulan

Rata-rata sekali dalam seminggu

Beberapa kali dalam seminggu

Setiap hari

PREV

NEXT

### Pertanyaan 11/20

Saya mendadak merasa sakit di tempat kerja.

Tidak pernah sama sekali

Satu sampai tiga kali dalam sebulan

Rata-rata sekali dalam seminggu

Beberapa kali dalam seminggu

Setiap hari

PREV

NEXT

## Pertanyaan 12/20

Saya berpikir untuk menyebut murid-murid saya dengan nama panggilan yang jelek.

Tidak pernah sama sekali

Satu sampai tiga kali dalam sebulan

Rata-rata sekali dalam seminggu

Beberapa kali dalam seminggu

Setiap hari

PREV

NEXT

## Pertanyaan 13/20

Saya menghindari untuk bertemu murid-murid saya.

Tidak pernah sama sekali

Satu sampai tiga kali dalam sebulan

Rata-rata sekali dalam seminggu

Beberapa kali dalam seminggu

Setiap hari

PREV

NEXT

### Pertanyaan 14/20

Murid-murid saya membuat saya muak.

Tidak pernah sama sekali

Satu sampai tiga kali dalam sebulan

Rata-rata sekali dalam seminggu

Beberapa kali dalam seminggu

Setiap hari

PREV

NEXT

### Pertanyaan 15/20

Perut saya menjadi muak ketika memikirkan pekerjaan.

Tidak pernah sama sekali

Satu sampai tiga kali dalam sebulan

Rata-rata sekali dalam seminggu

Beberapa kali dalam seminggu

Setiap hari

PREV

NEXT

### Pertanyaan 16/20

Saya berharap orang-orang meninggalkan saya sendirian di tempat kerja.

Tidak pernah sama sekali

Satu sampai tiga kali dalam sebulan

Rata-rata sekali dalam seminggu

Beberapa kali dalam seminggu

Setiap hari

PREV

NEXT

### Pertanyaan 17/20

Saya tidak tenang saat akan pergi ke tempat kerja.

Tidak pernah sama sekali

Satu sampai tiga kali dalam sebulan

Rata-rata sekali dalam seminggu

Beberapa kali dalam seminggu

Setiap hari

PREV

NEXT

## Pertanyaan 18/20

Saya apatis terhadap pekerjaan saya.

Tidak pernah sama sekali

Satu sampai tiga kali dalam sebulan

Rata-rata sekali dalam seminggu

Beberapa kali dalam seminggu

Setiap hari

PREV

NEXT

## Pertanyaan 19/20

Saya merasa stres di tempat kerja.

Tidak pernah sama sekali

Satu sampai tiga kali dalam sebulan

Rata-rata sekali dalam seminggu

Beberapa kali dalam seminggu

Setiap hari

PREV

NEXT

## Pertanyaan 20/20

Saya sulit berkonsentrasi saat bekerja

Tidak pernah sama sekali

Satu sampai tiga kali dalam sebulan

Rata-rata sekali dalam seminggu

Beberapa kali dalam seminggu

Setiap hari

PREV

NEXT



burnout-scale.vercel.app



## Faktor Penyebab Burnout pada Guru:

- 1. Beban Kerja yang Tinggi:** Guru seringkali menghadapi beban kerja yang berat, termasuk persiapan pelajaran, mengajar, menilai tugas, serta tanggung jawab administratif.
- 2. Ketidakseimbangan Kehidupan Kerja-Pribadi:** Kesulitan dalam menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat menyebabkan kelelahan emosional dan fisik.
- 3. Ketidakpuasan Pekerjaan:** Ketidakpuasan terhadap lingkungan kerja, kurangnya dukungan dari administrasi sekolah, atau konflik di antara rekan kerja dapat mempengaruhi kebahagiaan dalam pekerjaan.
- 4. Tuntutan pada Guru:** Guru seringkali dihadapkan pada tuntutan yang tinggi untuk mencapai hasil yang baik dalam ujian, meningkatkan nilai siswa, dan memenuhi berbagai standar akademik.
- 5. Kurangnya Dukungan Profesional:** Kurangnya pelatihan, pengembangan profesional, dan dukungan dari sekolah dan distrik pendidikan dapat membuat guru merasa tidak siap menghadapi tuntutan pekerjaan.
- 6. Kondisi Fisik dan Kesehatan:** Masalah kesehatan fisik atau kelelahan fisik juga dapat berkontribusi pada burnout pada guru.
- 7. Kekurangan Dukungan Sosial:** Kekurangan dukungan dari rekan-rekan guru atau kurangnya penghargaan atas pekerjaan mereka dapat memperburuk burnout.

BACK

TUTUP APLIKAS