

**Pelatihan Strategi Manajemen Burnout untuk Meningkatkan Kemampuan 4C
(Creativity, Critical Thinking, Communication, Collaboration) Bagi Guru dan Tenaga
Kependidikan di SMP Muhammadiyah 2 Banjarbaru**

***Burnout Management Strategy Training to Improve 4C Abilities (Creativity, Critical
Thinking, Communication, Collaboration) For Teachers and Educational Personnel at
Junior High School Muhammadiyah 2 Banjarbaru***

Eka Sri Handayani^{1*}, Akhmad Rizkhi Ridhani², Endang Pratiwi³

¹⁻²Bimbingan & Konseling, Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin, Indonesia

³Pendidikan Olahraga, Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin, Indonesia

*Penulis korespondensi: ekasrihandayani678@gmail.com¹

Riwayat artikel:

Naskah Masuk: 15 September 2025;

Revisi: 30 September 2025;

Diterima: 26 Oktober 2025;

Terbit: 28 Oktober 2025

Keywords: Diagnostic Assessment;
Independent Curriculum; Learning
Styles; School Transformation
Program; Teacher Training

Abstract. *This community service activity aims to help teachers and education staff manage burnout while improving the ability of the 4Cs (Creativity, Critical Thinking, Communication, and Collaboration) in the school work environment. The training was held at SMP Muhammadiyah 2 Banjarbaru with the involvement of 11 participants, using a participatory approach that included interactive lectures, group discussions, reflections, and role play simulations. The main objective of this activity is to build the adaptive capacity and psychological well-being of educators through strengthening 21st century skills. The evaluation was carried out by comparing burnout scores before and after the training. The results showed a significant decrease in the average burnout score from 71.6 to 57.4, or by 14.2 points. This decline reflects an improvement in participants' psychological well-being and adaptive ability in the face of work pressure. In addition, training also has a positive impact on improving creative thinking, collaborative, and positive communication skills in the context of school work. These findings show that participatory-based interventions are effective in building a healthier and more productive work environment for educators. This activity recommends replicating similar training in other educational institutions as a preventive and promotive strategy to overcome burnout and strengthen teachers' professional competence in facing contemporary educational challenges.*

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk membantu guru dan tenaga kependidikan dalam mengelola burnout sekaligus meningkatkan kemampuan 4C (Creativity, Critical Thinking, Communication, dan Collaboration) di lingkungan kerja sekolah. Pelatihan dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 2 Banjarbaru dengan melibatkan 11 peserta, menggunakan pendekatan partisipatif yang mencakup ceramah interaktif, diskusi kelompok, refleksi, dan simulasi role play. Tujuan utama kegiatan ini adalah membangun kapasitas adaptif dan kesejahteraan psikologis tenaga pendidik melalui penguatan keterampilan abad ke-21. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan skor burnout sebelum dan sesudah pelatihan. Hasil menunjukkan penurunan signifikan rata-rata skor burnout dari 71,6 menjadi 57,4, atau sebesar 14,2 poin. Penurunan ini mencerminkan peningkatan kesejahteraan psikologis dan kemampuan adaptif peserta dalam menghadapi tekanan kerja. Selain itu, pelatihan juga berdampak positif terhadap peningkatan kemampuan berpikir kreatif, kolaboratif, dan komunikasi positif dalam konteks kerja sekolah. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis partisipatif efektif dalam membangun lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif bagi tenaga pendidik. Kegiatan ini merekomendasikan replikasi pelatihan serupa di institusi pendidikan lain sebagai strategi preventif dan promotif untuk mengatasi burnout serta memperkuat kompetensi profesional guru dalam menghadapi tantangan pendidikan kontemporer.

Kata Kunci: Asesmen Diagnostik, Gaya Belajar, Kurikulum Merdeka, Pelatihan Guru, Sekolah Penggerak

1. PENDAHULUAN

Berisi Guru dan tenaga kependidikan memiliki peran strategis dalam keberhasilan proses pendidikan. Namun, tekanan kerja, tuntutan administratif, dan tanggung jawab emosional terhadap siswa sering kali menyebabkan burnout. Burnout yang tidak tertangani dapat menurunkan kinerja, motivasi, dan kualitas interaksi di lingkungan sekolah. Sebaliknya, penerapan konsep 4C (Creativity, Critical Thinking, Communication, Collaboration) dapat menjadi strategi penguatan profesionalisme dan ketahanan mental guru. Oleh karena itu, pelatihan ini dirancang untuk membantu guru SMP Muhammadiyah 2 Guru dan tenaga kependidikan memiliki peran sentral dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif serta mendorong pengembangan keterampilan abad ke-21 pada siswa, khususnya kemampuan 4C (Creativity, Critical Thinking, Communication, Collaboration). Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa tingginya beban kerja, tuntutan administratif, serta ekspektasi akademik yang tinggi sering kali menyebabkan guru mengalami burnout sebuah kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang berpotensi menghambat efektivitas pengajaran.

Fenomena burnout dalam dunia pendidikan semakin relevan dalam konteks sekolah yang baru berdiri, seperti SMP Muhammadiyah 2 Banjarbaru, yang baru beroperasi selama dua tahun terakhir. Sebagai sekolah yang masih dalam tahap pengembangan, tantangan yang dihadapi tidak hanya sebatas pengajaran, tetapi juga mencakup penyusunan berbagai bentuk administrasi, perencanaan kurikulum, akreditasi, hingga pengelolaan sarana dan prasarana. Guru tidak hanya berperan dalam mendidik, tetapi juga terbebani dengan tugas administratif yang kompleks, seperti penyusunan laporan pembelajaran, pengelolaan data siswa, dan penyusunan dokumen sekolah untuk memenuhi regulasi pendidikan.

Dalam penelitian oleh Utami et al. (2022) menunjukkan bahwa guru yang memiliki beban administrasi tinggi berisiko mengalami kelelahan emosional dan depersonalisasi, yang menyebabkan mereka kehilangan semangat dalam mengajar dan mengalami keterasingan dari siswa maupun rekan kerja, guru yang mengalami burnout akan mengalami kesulitan dalam menerapkan pembelajaran kreatif dan inovatif, karena fokus mereka lebih banyak tersita oleh tugas-tugas administratif, kurangnya waktu untuk pengembangan strategi pembelajaran yang inovatif.

Penelitian yang dilakukan oleh WHO (2020) menunjukkan bahwa guru yang terbebani dengan pekerjaan administratif cenderung tidak memiliki waktu untuk mengembangkan strategi pembelajaran inovatif, sehingga pembelajaran menjadi monoton dan kurang menarik bagi siswa. Keterampilan berpikir kritis dan kreatif dalam mengelola pembelajaran menjadi kurang berkembang karena guru lebih fokus pada penyelesaian tugas administratif

dibandingkan dengan eksplorasi metode pengajaran yang lebih interaktif.

2. METODE

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di SMP Muhammadiyah 2 Banjarbaru dengan melibatkan 11 guru dan tenaga kependidikan. Tahapan pelaksanaan meliputi: Persiapan: koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan instrumen dan modul pelatihan. Pelaksanaan: kegiatan tatap muka selama 4 jam dengan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, refleksi diri, dan role play. Evaluasi: dilakukan melalui pre-test dan post-test menggunakan skala burnout, serta observasi dan wawancara peserta.

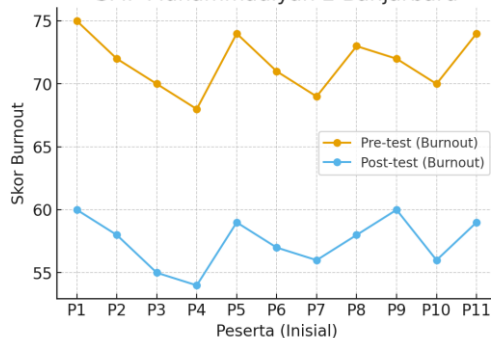
3. HASIL

Hasil pre-test dan post-test menunjukkan adanya penurunan skor burnout pada seluruh peserta. Rata-rata skor pre-test sebesar 71,6 turun menjadi 57,4 pada post-test, dengan penurunan rata-rata 14,2 poin. Hasil ini menandakan efektivitas pelatihan dalam membantu peserta memahami dan mengatasi gejala burnout melalui strategi penguatan 4C

Tabel 1. Hasil Skor *Burnout* Pre-Post Test.

No.	Inisial Peserta	Pre-test	Post-test	Perubahan
1	P1	75	60	15
2	P2	72	58	14
3	P3	70	55	15
4	P4	68	54	14
5	P5	74	59	15
6	P6	71	57	14
7	P7	69	56	13
8	P8	73	58	15
9	P9	72	60	12
10	P10	70	56	14
11	P11	74	59	15

Perbandingan Skor Burnout Guru dan Tenaga Kependidikan
SMP Muhammadiyah 2 Banjarbaru



Gambar 1. Perbandingan skor Burnout.

4. DISKUSI

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Pelatihan Strategi Manajemen Burnout untuk Meningkatkan Kemampuan 4C (*Creativity, Critical Thinking, Communication, Collaboration*) bagi Guru dan Tenaga Kependidikan di SMP Muhammadiyah 2 Banjarbaru” memberikan hasil yang signifikan dan relevan dengan permasalahan yang dihadapi mitra. Berdasarkan hasil evaluasi menggunakan instrumen burnout melalui pre-test dan post-test dengan jumlah sampel sebanyak 11 orang, diperoleh temuan bahwa terjadi penurunan skor rata-rata burnout dari 71,6 pada saat pre-test menjadi 57,4 setelah post-test. Penurunan skor ini mengindikasikan bahwa pelatihan yang dilaksanakan efektif dalam membantu guru dan tenaga kependidikan memahami, menyadari, dan mengimplementasikan strategi manajemen burnout dalam aktivitas sehari-hari. Artinya, peserta mengalami perbaikan dalam kemampuan mengendalikan stres, mengurangi kelelahan emosional, serta meningkatkan rasa pencapaian pribadi setelah mengikuti pelatihan.

Selain memberikan dampak pada aspek psikologis, kegiatan ini juga berkontribusi secara langsung terhadap peningkatan kompetensi abad 21 yang dikenal dengan istilah 4C (*Creativity, Critical Thinking, Communication, Collaboration*). Dalam sesi workshop, peserta dilatih untuk mengembangkan kreativitas dan kemampuan berpikir kritis dengan cara merancang media pembelajaran inovatif dan menyelesaikan studi kasus yang relevan dengan kondisi kelas mereka. Hasilnya, banyak peserta mampu menyajikan ide-ide baru yang lebih kontekstual dan aplikatif, sehingga berpotensi meningkatkan kualitas proses pembelajaran di sekolah. Pada aspek komunikasi, pelatihan ini juga berhasil meningkatkan keterampilan peserta dalam menyampaikan gagasan secara jelas, efektif, dan persuasif, baik dalam forum diskusi maupun interaksi sehari-hari dengan siswa, rekan sejawat, maupun orang tua. Sementara itu, keterampilan kolaborasi juga mengalami penguatan, ditandai dengan semakin kuatnya semangat kerja sama antar guru dan tenaga kependidikan dalam menyelesaikan tugas serta membangun suasana kerja yang harmonis.

Dari perspektif psikososial, kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap motivasi dan kesejahteraan emosional peserta. Guru dan tenaga kependidikan merasa lebih dihargai, didukung, dan mendapatkan ruang untuk mengekspresikan pengalaman serta tantangan yang mereka hadapi dalam pekerjaan. Melalui sesi berbagi pengalaman (*sharing session*), peserta tidak hanya mendapatkan solusi praktis untuk mengelola burnout, tetapi juga membangun rasa kebersamaan yang mempererat solidaritas di antara mereka. Hal ini penting karena burnout tidak hanya persoalan individu, tetapi juga fenomena kolektif yang dipengaruhi oleh iklim kerja dan budaya organisasi di sekolah.

Implikasi dari kegiatan ini adalah bahwa pelatihan manajemen burnout berbasis 4C dapat menjadi salah satu intervensi yang strategis dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia di lingkungan sekolah. Pelatihan ini tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah burnout, tetapi juga sekaligus memperkuat keterampilan abad 21 yang sangat dibutuhkan dalam menghadapi dinamika pendidikan saat ini. Oleh karena itu, sekolah dapat mempertimbangkan untuk menjadikan kegiatan serupa sebagai program rutin, baik dalam bentuk pelatihan berkala maupun pengembangan komunitas belajar guru (teacher learning community). Dengan demikian, upaya pencegahan burnout dapat berjalan berkesinambungan, sementara kompetensi guru dan tenaga kependidikan akan terus meningkat seiring dengan kebutuhan zaman.



Gambar 2. Pemberian Materi Manajemen Burnout



Gambar 3. Pemberian Materi Manajemen Burnout.



Gambar 4. Kegiatan Inti.



Gambar 5. Kegiatan Inti.



Gambar 6. Kegiatan Inti.



Gambar 7. Kegiatan Inti



Gambar 8. Presentasi Hasil.



Gambar 9. Foto Bersama.

5. KESIMPULAN

Pelatihan manajemen burnout berbasis penguatan 4C terbukti efektif dalam menurunkan tingkat burnout dan meningkatkan kapasitas profesional guru. Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis dan keterampilan kolaboratif guru di lingkungan sekolah. Saran bagi pelaksanaan selanjutnya adalah memperluas program ini ke sekolah lain dan menambahkan sesi pendampingan lanjutan untuk menjaga keberlanjutan hasil.)

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya sehingga kegiatan “Pelatihan Strategi Manajemen Burnout untuk Meningkatkan Kemampuan 4C (*Creativity, Critical Thinking, Communication, Collaboration*) bagi Guru dan Tenaga Kependidikan di SMP Muhammadiyah 2 Banjarbaru” dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya disampaikan kepada: Pimpinan Universitas yang telah memberikan dukungan moral, administratif, dan pendanaan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat yang telah memfasilitasi seluruh proses mulai dari perencanaan, pelaksanaan, hingga pelaporan kegiatan. Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah 2 Banjarbaru, beserta seluruh guru dan tenaga kependidikan yang telah memberikan izin, dukungan, serta partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Tim Pelaksana dan Rekan Dosen yang telah bekerja sama dengan penuh dedikasi dalam menyusun materi, melaksanakan pelatihan, dan melakukan evaluasi program. Mahasiswa pendamping kegiatan, yang turut membantu dalam dokumentasi, administrasi, serta pelaksanaan kegiatan di lapangan. Semua pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun telah memberikan kontribusi, doa, dan dukungan baik secara

langsung maupun tidak langsung demi kesuksesan kegiatan ini.

Semoga seluruh upaya dan kerja sama yang telah diberikan menjadi amal jariyah serta memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi peningkatan kualitas pendidikan, kesejahteraan guru, dan pengembangan kompetensi di lingkungan sekolah.

DAFTAR REFERENSI

- Badan Kepegawaian Negara: Kanreg IX Jayapura. (2016). *Memahami dan mengatasi burnout*. Jayapura: Badan Kepegawaian Negara.
- Hartanti, D., et al. (n.d.). *Manajemen penanganan burnout dalam meningkatkan methodology*. London: Taylor and Francis.
- Haryanti, R. (2013). Burnout ditinjau dari Big Five Factor Personality pada karyawan Kantor Pos Pusat Malang. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(2), 343–360. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/viewFile/1587/1694>
- Hasibuan, M. (2016). *Manajemen sumber daya manusia*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Kemendikbudristek. (2023). *Panduan pelaksanaan program sekolah sehat dan kesejahteraan pendidik*. Jakarta: Kemendikbudristek.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. In *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior* (pp. 351–357). Academic Press.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.; Tjetjep Rohindi Rohidi, Trans.). UI-Press. (Original work published 2014)
- Nurchayono, N. A., & Putra, J. D. (2022). Hambatan guru matematika dalam mengimplementasikan kurikulum merdeka di sekolah dasar. *Wacana Akademika: Majalah Ilmiah Kependidikan*, 6(3), 377–384.
- Nurhanifah, A., & Utami, R. D. (2023). Analisis peran guru dalam pembudayaan literasi sains pada siswa kelas 4 sekolah dasar. *Jurnal Elementaria Edukasia*, 6(2), 463–479.
- Rahman, U. (2007). Mengenal burnout pada guru. *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*, 10(2), 216–227.
- Sumarto, S., Desmelati, D., Suparmi, S., Dahlia, D., & Leksono, T. (2021, November). Inovasi teknologi pengolahan kerupuk sagu fungsional berbasis tepung ikan biang (*Ilisha elongata*) di masa pandemi Covid-19 di Kube “Dian Lestari” Selat Panjang Kabupaten Kepulauan Meranti. In *Unri Conference Series: Community Engagement* (Vol. 3, pp. 204–211).
- Trilling, B., & Fadel, C. (2009). *21st century skills: Learning for life in our times*. San Francisco: Jossey-Bass.
- WHO. (2020). *Burn-out an “occupational phenomenon”: International classification of diseases*. World Health Organization.
- Wilson, J. R., & Corlett, N. E. (1992). *Evaluation of human work: A practical ergonomics*. Taylor & Francis.