

Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Burnout* pada Anggota Polri di Sekolah Polisi Negara Polda Kalimantan Timur

Mochammad Irsyafflie Roesul^{1*}, Nuraida Wahyu Sulistyani², Siti Khumaidatul Umaroh³

^{1,2,3}Program Studi Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda
irsyafflie1412@gmail.com*



e-ISSN: 2987-811X

MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin

<https://ejournal.lumbungpare.org/index.php/maras>

Vol. 4 No. 3 September 2026

Page: 1328-1339

Article History:

Received: 29-07-2026

Accepted: 28-09-2026

Abstrak : Anggota POLRI di lingkungan Sekolah Polisi Negara (SPN) Polda Kalimantan Timur memiliki tanggung jawab yang besar dalam pengawasan, pembinaan, dan pelatihan calon anggota polisi, sehingga berpotensi mengalami tekanan kerja yang berkepanjangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui secara empiris pengaruh dukungan sosial terhadap burnout pada anggota POLRI di Sekolah Polisi Negara Polda Kalimantan Timur. Penelitian ini melibatkan 122 anggota POLRI yang bertugas pada bidang fungsional dan struktural di SPN Polda Kalimantan Timur. Teknik pengambilan sampel menggunakan nonprobability sampling dengan metode sampling jenuh. Data penelitian diperoleh menggunakan dua skala, yaitu skala burnout yang disusun berdasarkan teori Maslach dan Leiter (2016), serta skala dukungan sosial yang disusun berdasarkan teori Sarafino dan Smith (2011). Analisis data dilakukan menggunakan teknik regresi linear sederhana dengan bantuan program SPSS 26 for Windows. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara dukungan sosial terhadap burnout pada anggota POLRI. Nilai koefisien korelasi sebesar $R = 0,390$ dengan arah hubungan negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima anggota POLRI, maka semakin rendah tingkat burnout yang dialami. Dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 15,2% terhadap burnout, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Kata Kunci : Dukungan Sosial; Burnout; Anggota POLRI

PENDAHULUAN

Polisi merupakan bagian dari institusi negara yang memiliki fungsi penting dalam memelihara keamanan dan ketertiban masyarakat, menegakkan hukum, serta memberikan perlindungan, pengayoman, dan pelayanan kepada masyarakat. Karakteristik pekerjaan kepolisian menempatkan anggota pada situasi kerja yang

menuntut kesiapan fisik dan psikologis, tanggung jawab profesional, serta kemampuan menghadapi tekanan pekerjaan secara berkelanjutan. Tekanan tersebut tidak hanya berasal dari pelaksanaan tugas utama, tetapi juga dari tuntutan untuk menyelesaikan pekerjaan secara cepat, tepat, efektif, dan efisien. Apabila tekanan pekerjaan berlangsung dalam jangka panjang tanpa pemulihan psikologis yang memadai, kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai permasalahan psikologis, salah satunya *burnout*.

Burnout merupakan kondisi psikologis yang berkembang sebagai respons terhadap tekanan pekerjaan yang berlangsung secara berkepanjangan dan ditandai oleh kelelahan emosional, depersonalisasi, serta menurunnya pencapaian pribadi (Maslach & Leiter, 2016). *Burnout* tidak hanya berkaitan dengan kondisi kelelahan individu, tetapi juga dapat berdampak pada motivasi, keterlibatan dalam pekerjaan, dan pelaksanaan tugas. Pada profesi kepolisian, *burnout* menjadi penting untuk diperhatikan karena anggota menghadapi tuntutan pekerjaan yang tinggi, tekanan yang berkelanjutan, serta situasi kerja yang dapat berubah sesuai dengan karakteristik tugas yang dijalankan. Penelitian Raisia dan Barus (2025) menunjukkan bahwa *burnout* ditemukan pada anggota kepolisian, dengan sebagian besar responden berada pada kategori sedang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *burnout* merupakan fenomena yang relevan dalam konteks pekerjaan kepolisian.

Meskipun profesi kepolisian secara umum memiliki tuntutan pekerjaan yang tinggi, karakteristik pekerjaan anggota Polri tidak sepenuhnya seragam karena dipengaruhi oleh unit dan lingkungan tempat anggota menjalankan tugas. Salah satu lingkungan kerja yang memiliki karakteristik khusus adalah Sekolah Polisi Negara (SPN). Anggota Polri yang bertugas di SPN tidak hanya menjalankan fungsi administratif atau kepolisian, tetapi juga terlibat dalam pengawasan, pembinaan, pendisiplinan, dan pelatihan calon anggota Polri. Tanggung jawab tersebut dilaksanakan dalam lingkungan yang menuntut kedisiplinan tinggi serta pengawasan terhadap siswa secara berkelanjutan. Selain itu, aktivitas kerja yang relatif rutin dan berulang dapat menimbulkan kejenuhan apabila tidak disertai variasi aktivitas maupun kesempatan pemulihan psikologis yang memadai. Pada periode tertentu, seperti pelantikan siswa atau kegiatan yang melibatkan kunjungan pejabat, intensitas pekerjaan juga dapat meningkat. Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa tuntutan pekerjaan anggota Polri di SPN memiliki kekhasan yang perlu dipertimbangkan dalam memahami munculnya *burnout*.

Kondisi tersebut juga ditemukan pada anggota Polri di SPN Polda Kalimantan Timur. Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara yang dilakukan pada 30 Januari 2026, ditemukan indikasi *burnout* pada anggota yang bertugas pada bidang struktural maupun fungsional. Pada aspek kelelahan emosional, anggota mengungkapkan adanya kelelahan secara psikologis akibat aktivitas yang dilakukan secara berulang dan monoton. Pada aspek depersonalisasi, ditemukan kecenderungan membatasi interaksi dengan lingkungan kerja ketika mengalami kelelahan. Sementara itu, pada aspek penurunan pencapaian pribadi, terdapat anggota yang mengungkapkan menurunnya dorongan untuk mencapai prestasi kerja dibandingkan dengan sebelumnya. Temuan awal tersebut menunjukkan adanya pengalaman psikologis yang sesuai dengan karakteristik *burnout* pada anggota Polri di SPN Polda Kalimantan Timur.

Burnout merupakan fenomena yang bersifat multifaktorial dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor individual maupun lingkungan kerja. Purwaningrum et al. (2024) menunjukkan bahwa *burnout* berkaitan dengan sejumlah faktor, seperti tuntutan pekerjaan, kondisi organisasi, strategi coping, serta karakteristik individu. Dengan demikian, memahami *burnout* pada anggota Polri tidak cukup hanya dengan melihat tuntutan pekerjaan, tetapi juga perlu mempertimbangkan sumber daya psikososial yang dapat membantu individu menghadapi tuntutan tersebut. Salah satu sumber daya psikososial yang relevan adalah dukungan sosial. Dukungan sosial mencakup dukungan emosional, instrumental, informasi, dan jaringan sosial yang dapat diperoleh individu dari atasan, rekan kerja, keluarga, maupun lingkungan sosial lainnya (Sarafino & Smith, 2011). Dukungan tersebut dapat membantu individu menghadapi tekanan pekerjaan, meningkatkan kemampuan coping, serta mengurangi dampak psikologis dari stres yang berlangsung secara berkelanjutan.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah menunjukkan keterkaitan antara dukungan sosial dan *burnout* pada berbagai konteks pekerjaan. Rizqi dan Riyanto (2021) mengkaji dukungan sosial dan *job burnout* pada anggota kepolisian di Polrestaes Bandung. Penelitian Arifah dan Rinaldi (2024) menemukan hubungan negatif antara dukungan sosial dan *burnout* pada petugas keamanan Lembaga Pemasyarakatan Kelas IIB Pariaman. Sementara itu, Shahwan et al. (2024) menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat berperan sebagai faktor protektif terhadap *burnout* pada pekerjaan dengan tuntutan psikologis yang tinggi. Dalam konteks kepolisian, Baek et al. (2022) juga menunjukkan keterkaitan dukungan sosial dari atasan, rekan kerja, dan keluarga dengan *occupational stress* dan *burnout* pada anggota kepolisian. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor psikososial yang relevan dalam memahami *burnout*, termasuk pada pekerjaan kepolisian.

Namun demikian, penelitian-penelitian tersebut belum memberikan gambaran yang secara spesifik menjelaskan keterkaitan dukungan sosial dan *burnout* pada anggota Polri yang bekerja di lingkungan institusi pendidikan kepolisian, khususnya Sekolah Polisi Negara (SPN). Penelitian pada anggota kepolisian sebelumnya dilakukan dalam konteks satuan kepolisian umum, sedangkan SPN memiliki karakteristik pekerjaan yang berbeda karena anggota tidak hanya menjalankan fungsi kepolisian, tetapi juga bertanggung jawab terhadap pengawasan, pembinaan, pendisiplinan, dan pelatihan calon anggota Polri secara berkelanjutan. Dengan demikian, temuan mengenai dukungan sosial dan *burnout* pada anggota kepolisian secara umum belum secara langsung menjelaskan bagaimana kedua variabel tersebut berkaitan pada anggota Polri yang bekerja dalam lingkungan SPN. Kesenjangan konteks tersebut menjadi penting karena karakteristik pekerjaan SPN dapat membentuk pengalaman tekanan kerja dan kebutuhan dukungan sosial yang berbeda dibandingkan dengan anggota yang bertugas pada unit kepolisian lainnya.

Kesenjangan tersebut menjadi semakin penting untuk dikaji pada SPN Polda Kalimantan Timur karena studi pendahuluan yang dilakukan pada 30 Januari 2026 menemukan indikasi *burnout* pada anggota Polri bidang struktural maupun fungsional. Indikasi tersebut terlihat dalam bentuk kelelahan emosional akibat aktivitas yang berulang dan monoton, kecenderungan membatasi interaksi ketika mengalami kelelahan, serta menurunnya persepsi terhadap pencapaian kerja. Namun,

studi pendahuluan tersebut belum menjelaskan faktor psikososial yang berkaitan dengan kondisi *burnout* tersebut. Oleh karena itu, terdapat kebutuhan untuk menguji secara empiris apakah dukungan sosial berkaitan dengan tingkat *burnout* pada anggota Polri yang bertugas di SPN Polda Kalimantan Timur.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, kebaruan penelitian ini terletak pada fokus kontekstualnya, yaitu menguji peran dukungan sosial sebagai sumber daya psikososial dalam memahami *burnout* pada anggota Polri yang bekerja di lingkungan institusi pendidikan kepolisian, khususnya SPN Polda Kalimantan Timur. Penelitian ini tidak sekadar menambahkan dukungan sosial sebagai variabel baru, tetapi menempatkan dukungan sosial dalam karakteristik pekerjaan SPN yang meliputi pengawasan dan pembinaan calon anggota Polri, tuntutan kedisiplinan, rutinitas pekerjaan, serta tanggung jawab terhadap proses pembentukan profesionalisme calon anggota Polri. Dengan melibatkan anggota Polri pada bidang struktural dan fungsional, penelitian ini memberikan bukti empiris yang lebih spesifik mengenai keterkaitan dukungan sosial dan *burnout* dalam konteks lingkungan pendidikan kepolisian.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya penting untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dan *burnout*, tetapi juga untuk memperluas pemahaman mengenai faktor psikososial yang berkaitan dengan *burnout* pada anggota Polri dalam lingkungan kerja yang memiliki karakteristik khusus. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis terhadap kajian *burnout* pada profesi kepolisian, khususnya dalam konteks institusi pendidikan kepolisian, serta memberikan dasar empiris bagi institusi dalam mempertimbangkan dukungan sosial sebagai salah satu sumber daya psikososial dalam upaya pencegahan dan pengelolaan *burnout*.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap *burnout* pada anggota Polri yang bertugas pada bidang struktural dan fungsional di Sekolah Polisi Negara Polda Kalimantan Timur. Secara khusus, penelitian ini menguji apakah dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap tingkat *burnout* pada anggota Polri di lingkungan SPN Polda Kalimantan Timur.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian, yaitu pendekatan penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme dan diterapkan pada populasi atau sampel tertentu. Pendekatan ini dikenal sebagai pendekatan ilmiah yang dilakukan secara sistematis dalam mengkaji fenomena serta hubungan antarvariabel. Pengumpulan data dilakukan dalam bentuk data statistik yang dianalisis untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan, dengan tujuan mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antara variabel X dan variabel Y (Sugiyono, 2019).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk memperoleh data dalam bentuk angka yang selanjutnya dianalisis secara statistik untuk menguji hubungan antara dukungan sosial sebagai variabel independen dan *burnout* sebagai variabel dependen. Analisis data menggunakan regresi linear sederhana untuk mengetahui arah dan besarnya kontribusi dukungan sosial terhadap *burnout* pada anggota POLRI di Sekolah Polisi Negara (SPN) Polda Kalimantan Timur. Pengolahan data dilakukan menggunakan program SPSS 26 for Windows. Model regresi linear sederhana yang digunakan dalam

penelitian ini adalah $(Y = a + bX + e)$, dengan Y sebagai *burnout*, X sebagai dukungan sosial, a sebagai konstanta, b sebagai koefisien regresi, dan e sebagai *error*. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu melalui uji prasyarat berupa uji normalitas dan uji linearitas.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota POLRI yang bertugas pada bidang struktural dan fungsional di SPN Polda Kalimantan Timur yang berjumlah 122 orang. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan metode sampling jenuh, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Dengan demikian, jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 122 anggota POLRI yang bertugas di SPN Polda Kalimantan Timur.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dengan skala Likert empat pilihan respons, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS) dengan skor 1, Tidak Setuju (TS) dengan skor 2, Setuju (S) dengan skor 3, dan Sangat Setuju (SS) dengan skor 4. Penelitian ini menggunakan dua instrumen, yaitu skala *burnout* dan skala dukungan sosial. Skala *burnout* diadaptasi dari Widhianingtanti dan van Luijtelaar (2022) yang didasarkan pada konsep Maslach dan Leiter (2016), dengan tiga aspek yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi. Skala *burnout* terdiri atas 22 item. Sementara itu, skala dukungan sosial mengacu pada aspek yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2011), yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial. Skala dukungan sosial terdiri atas 12 item, dengan masing-masing aspek direpresentasikan oleh tiga item. *Blueprint* instrumen yang terdapat dalam dokumen penelitian menunjukkan total 12 item tersebut terbagi ke dalam empat aspek dukungan sosial

Pengujian validitas dan reliabilitas instrumen dilakukan untuk memastikan kelayakan alat ukur yang digunakan dalam penelitian. Uji validitas dilakukan menggunakan *corrected item-total correlation* dengan kriteria item dinyatakan valid apabila memiliki koefisien korelasi $\geq 0,30$. Berdasarkan pengujian pada 122 responden, skala *burnout* yang terdiri atas 22 item memiliki nilai *corrected item-total correlation* sebesar 0,329–0,810, sehingga seluruh item dinyatakan valid. Uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,955 pada 22 item. *Output* M Irsyafflie Roesul Pada skala dukungan sosial yang terdiri atas 12 item, nilai *corrected item-total correlation* berada pada rentang 0,454–0,709 sehingga seluruh item dinyatakan valid, sedangkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,915 menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang baik.

Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear sederhana. Sebelum analisis regresi, dilakukan uji normalitas dan linearitas sebagai uji prasyarat analisis. Uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dan diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,172 > 0,05$, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. 1804. Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui pola hubungan antara dukungan sosial dan *burnout* dan diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,066 > 0,05$, sehingga hubungan kedua variabel dinyatakan linear. Pengujian hipotesis selanjutnya dilakukan melalui regresi linear sederhana dengan taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) untuk mengetahui signifikansi hubungan, arah koefisien regresi, dan besarnya kontribusi dukungan sosial terhadap *burnout*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Seluruh subjek dalam penelitian ini berjumlah 122 anggota POLRI di Sekolah Polisi Negara Polda Kalimantan Timur. Selanjutnya distribusi subjek penelitian sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Subjek Penelitian Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-Laki	111	91%
Perempuan	11	9%
Jumlah	122	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa karakteristik subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin berjumlah 122 Anggota POLRI, paling banyak berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 111 Anggota POLRI (91%) dan perempuan sebanyak 11 Anggota POLRI (9%).

Tabel 2. Distribusi Subjek Penelitian Kategori Bidang

Kategori	Jumlah	Presentase
Fungsional	35	28,7%
Struktural	87	71,3%
Jumlah	122	100%

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa karakteristik subjek penelitian kategori bidang menunjukkan bahwa anggota POLRI dengan kategori bidang struktural lebih banyak yaitu sebanyak 87 responden (71,3%), sedangkan kategori bidang fungsional sebanyak 35 responden (28,7%).

Kategorisasi variabel *burnout* dilakukan berdasarkan norma hipotetik dengan menggunakan nilai mean hipotetik dan standart deviation hipotetik. Menurut Azwar (2012), kategorisasi dapat dilakukan dengan membagi skor ke dalam beberapa kelompok berdasarkan distribusi hipotetik skor alat ukur. Skala *burnout* dalam penelitian ini terdiri dari 22 aitem dengan rentang skor 1 sampai 4, sehingga diperoleh skor minimum hipotetik sebesar 22 dan skor maksimum hipotetik sebesar 88. Berdasarkan perhitungan tersebut diperoleh nilai mean hipotetik sebesar 55 dan *standart deviation* hipotetik sebesar 11. Selanjutnya, kategorisasi *burnout* dibagi menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Kategori rendah berada pada skor dibawah 44, kategori sedang berada pada rentang skor 44 sampai kurang dari 66, sedangkan kategori tinggi berada pada skor 66 atau lebih.

Tabel 3. Kategori Skala *Burnout*

Interval	Skor	Kategori	F	%
$X < M - 1SD$	$X < 44$	Rendah	0	0%
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$44 \leq X < 66$	Sedang	40	32.8%
$X \geq M + 1SD$	$X \geq 66$	Tinggi	82	67.2%
Total			122	100%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh hasil bahwa sebanyak 82 responden (67,2%) memiliki *burnout* pada kategori tinggi, 40 responden (32,8%) berada pada kategori sedang, dan tidak terdapat responden pada kategori rendah. Berdasarkan kategori di atas, dapat disimpulkan bahwa mayoritas anggota POLRI dalam penelitian ini memiliki tingkat *burnout* yang tinggi.

Kategorisasi variabel dukungan sosial dilakukan berdasarkan norma hipotetik dengan menggunakan nilai mean hipotetik dan *standart deviation* hipotetik. Skala

dukungan sosial dalam penelitian ini terdiri dari 12 aitem dengan rentang skor 1 sampai 4, sehingga diperoleh skor minimum hipotetik sebesar 12 dan skor maksimum hipotetik sebesar 48. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai mean hipotetik sebesar 30 dan *standart deviation* hipotetik sebesar 6. Selanjutnya, kategorisasi dukungan sosial dibagi menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Kategorisasi rendah berada pada skor dibawah 24, kategorisasi sedang berada pada rentang skor 24 sampai kurang dari 36, sedangkan kategori tinggi berada pada skor 36 atau lebih.

Tabel 4. Kategori Skala Dukungan Sosial

Interval	Skor	Kategori	F	%
$X < M - 1SD$	$X < 24$	Rendah	77	63%
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$24 \leq X < 36$	Sedang	38	31,1%
$X \geq M + 1SD$	$X \geq 36$	Tinggi	7	5,7%
Total			122	100%

Berdasarkan tabel di atas, diperoleh hasil bahwa sebanyak 77 responden (63%) memiliki dukungan sosial pada kategori rendah, 38 responden (31,1%) berada pada kategori sedang, dan 7 responden (5,7%) berada pada kategori tinggi. Berdasarkan kategori tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas anggota POLRI dalam penelitian ini memiliki tingkat dukungan sosial yang rendah.

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang digunakan berdistribusi normal atau tidak. Data yang diuji adalah sebaran data pada skala *burnout* dan dukungan sosial. Uji normalitas data penelitian ini dianalisis menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 26 Windows.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Variabel	P	α	Interpretasi
Dukungan Sosial – <i>Burnout</i>	0.172	0.05	Berdistribusi Normal

Berdasarkan hasil pengujian *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial dan *burnout* diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,172 > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan secara linieritas antara variabel bebas dan terikat. Adapun kaidah yang digunakan dalam uji linieritas adalah jika nilai Sig. $> 0,05$ maka hubungan dinyatakan linier dan apabila Sig. $< 0,05$ maka hubungan dinyatakan tidak linier. Uji linieritas dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS 26 Winsdows.

Tabel 6. Uji Linearitas

Variabel	F	Sig	Keterangan
Dukungan Sosial – <i>Burnout</i>	1.482	0.066	Linear

Berdasarkan hasil uji linieritas diketahui bahwa antara dukungan sosial dengan *burnout* mempunyai nilai signifikansi sebesar $0,066 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat linear.

Pengaruh dukungan sosial (X) terhadap *burnout* (Y) dapat dilihat dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana yang dibantu dengan SPSS 26 for Windows. Detail hasil uji regresi linear sederhana dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
Dukungan sosial - <i>Burnout</i>	47,006	2,135	–	22,022	<0,001
	-0,104	0,023	-0,390	-4,633	<0,001

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai koefisien regresi sebesar -0,104 dengan nilai t sebesar -4,633 dan signifikansi $p < 0,001$. Nilai koefisien yang bernilai negatif menunjukkan adanya arah hubungan negatif antara variabel dalam model, yaitu peningkatan skor pada variabel prediktor berkaitan dengan penurunan skor pada variabel yang diprediksi. Nilai Beta terstandar sebesar -0,390 menunjukkan arah hubungan yang sama dengan koefisien regresi tidak terstandar.

Nilai konstanta sebesar 47,006 dengan *Std. Error* sebesar 2,135, nilai t sebesar 22,022, dan signifikansi $p < 0,001$ menunjukkan nilai variabel dependen yang diprediksi ketika nilai variabel prediktor berada pada titik nol. Dengan demikian, berdasarkan *output* regresi yang tersedia, persamaan regresinya adalah: $Y = 47,006 - 0,104X$

Hasil tersebut menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit pada skor variabel prediktor dalam model secara statistik berkaitan dengan penurunan sebesar 0,104 unit pada skor variabel dependen. Nilai signifikansi $p < 0,001$ menunjukkan bahwa koefisien regresi tersebut signifikan secara statistik.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan statistik antara dukungan sosial dan *burnout* pada anggota POLRI yang bertugas di Sekolah Polisi Negara (SPN) Polda Kalimantan Timur. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel, dengan koefisien korelasi sebesar $R = 0,390$ dan nilai signifikansi $p < 0,001$. Arah negatif menunjukkan bahwa skor dukungan sosial yang lebih tinggi berkaitan dengan skor *burnout* yang lebih rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu sumber daya psikososial yang berkaitan dengan kondisi *burnout* anggota POLRI di lingkungan SPN.

Temuan tersebut perlu dipahami dalam konteks karakteristik pekerjaan di SPN. Anggota POLRI yang bertugas di lingkungan pendidikan kepolisian tidak hanya menjalankan fungsi administratif, tetapi juga berhadapan dengan tuntutan kedisiplinan, pengawasan, pembinaan, serta tanggung jawab dalam proses pendidikan dan pembentukan calon anggota POLRI. Pekerjaan yang dilakukan secara berulang dan membutuhkan konsistensi dalam menjalankan aturan dapat menjadi sumber tekanan apabila berlangsung dalam jangka panjang. Hasil wawancara awal yang dilakukan dalam penelitian juga menunjukkan adanya indikasi kelelahan psikologis, kecenderungan membatasi interaksi di lingkungan kerja, serta menurunnya motivasi pencapaian kerja pada sebagian anggota.

Dalam kondisi tersebut, dukungan sosial dapat berfungsi sebagai sumber daya yang membantu individu menghadapi tuntutan pekerjaan. Dukungan dari atasan dan rekan kerja dapat memberikan bantuan langsung ketika individu menghadapi kesulitan dalam menjalankan tugas, sedangkan dukungan emosional dapat memberikan rasa dihargai, dipahami, dan tidak menghadapi tekanan pekerjaan seorang diri. Dukungan informasi juga dapat membantu individu memperoleh saran atau umpan balik ketika menghadapi persoalan pekerjaan. Dengan demikian,

dukungan sosial tidak hanya berkaitan dengan keberadaan hubungan interpersonal, tetapi juga dengan tersedianya sumber daya yang dapat membantu individu mengelola tuntutan pekerjaan.

Hubungan negatif yang ditemukan dalam penelitian ini dapat dipahami melalui mekanisme coping terhadap stres kerja. Ketika anggota POLRI memperoleh dukungan dari lingkungan sosialnya, tuntutan pekerjaan berpotensi dipersepsikan sebagai sesuatu yang lebih dapat dihadapi karena individu memiliki sumber daya interpersonal untuk meminta bantuan, memperoleh informasi, dan mendapatkan penguatan emosional. Sebaliknya, keterbatasan dukungan sosial dapat membuat individu menghadapi tuntutan pekerjaan dengan sumber daya psikologis yang lebih terbatas. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat berkaitan dengan meningkatnya kelelahan emosional dan munculnya karakteristik *burnout* lainnya.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki skor dukungan sosial pada kategori rendah, sementara sebagian besar responden memiliki skor *burnout* pada kategori tinggi. Pola deskriptif tersebut memberikan konteks penting terhadap hasil regresi. Namun demikian, kedua temuan tersebut tidak dapat ditafsirkan sebagai bukti bahwa rendahnya dukungan sosial secara langsung menyebabkan tingginya *burnout*, karena penelitian ini menggunakan desain kuantitatif non-eksperimental dengan pengukuran pada satu periode. Keduanya menunjukkan pola statistik yang konsisten dengan adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dan *burnout*.

Hasil penelitian ini memiliki kesesuaian dengan penelitian terdahulu, tetapi terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan. Rizqi dan Riyanto (2021), misalnya, meneliti anggota Satsabhara Polrestabes Bandung dan menunjukkan bahwa dukungan sosial berkaitan dengan kemampuan anggota menghadapi tantangan pekerjaan kepolisian serta memberikan dampak positif terhadap kinerja. Temuan tersebut memberikan konteks bahwa dukungan sosial dapat menjadi sumber daya penting dalam menghadapi tuntutan pekerjaan kepolisian.

Sementara itu, Arifah dan Rinaldi (2024) melaporkan hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan *burnout*. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu, semakin rendah *burnout* yang dilaporkan. Temuan penelitian saat ini memperlihatkan pola hubungan yang serupa, tetapi memberikan konteks yang berbeda karena responden merupakan anggota POLRI yang bekerja di lingkungan institusi pendidikan kepolisian, yaitu SPN Polda Kalimantan Timur.

Penelitian Shahwan et al. (2024) juga memberikan perspektif yang relevan dengan menunjukkan bahwa dukungan sosial berkaitan dengan proses pemulihan psikologis dan penurunan kelelahan emosional pada pekerjaan dengan tuntutan tinggi. Perspektif tersebut membantu menjelaskan mengapa dukungan sosial dapat berkaitan dengan *burnout*: dukungan sosial dapat menjadi salah satu sumber daya yang membantu individu melakukan pemulihan psikologis setelah menghadapi tuntutan pekerjaan.

Pada konteks kepolisian secara lebih khusus, penelitian Baek dan kolega yang dicantumkan dalam naskah menunjukkan bahwa dukungan dari atasan, rekan kerja, dan keluarga berkaitan dengan *occupational stress* dan *burnout* pada anggota kepolisian. Temuan tersebut memperkuat relevansi dukungan sosial dalam profesi kepolisian, tetapi penelitian pada anggota POLRI di SPN Polda Kalimantan Timur

memberikan konteks yang lebih spesifik karena karakter pekerjaan di institusi pendidikan kepolisian memiliki tuntutan yang tidak sepenuhnya sama dengan fungsi kepolisian operasional.

Nilai $R^2 = 0,152$ menunjukkan bahwa dukungan sosial menjelaskan 15,2% variasi skor *burnout* dalam model penelitian ini. Dengan kata lain, variasi *burnout* yang berkaitan dengan dukungan sosial sebesar 15,2%, sedangkan sekitar 84,8% variasi lainnya berkaitan dengan faktor-faktor lain yang tidak dimasukkan dalam model penelitian ini. Faktor tersebut secara teoritis dapat mencakup beban kerja, tuntutan organisasi, tekanan tugas, konflik pekerjaan, kualitas kepemimpinan, strategi *coping*, karakteristik individu, maupun faktor lingkungan kerja lainnya. Karena faktor-faktor tersebut tidak diukur dalam penelitian ini, kontribusinya tidak dapat ditentukan secara empiris dari penelitian sekarang.

Besarnya R^2 tersebut juga menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu variabel yang berkaitan dengan *burnout*, bukan satu-satunya penjasar *burnout*. Oleh karena itu, hasil penelitian tidak tepat apabila ditafsirkan bahwa peningkatan dukungan sosial dengan sendirinya akan menghilangkan *burnout*. Temuan yang lebih tepat adalah bahwa variasi dukungan sosial memiliki hubungan statistik dengan variasi *burnout* pada responden penelitian.

Secara praktis, temuan ini memberikan indikasi bahwa dukungan sosial di lingkungan SPN layak diperhatikan sebagai salah satu aspek dalam upaya menjaga kondisi psikologis anggota. Dukungan dapat berasal dari hubungan dengan atasan, rekan kerja, maupun keluarga dan dapat diwujudkan melalui komunikasi yang terbuka, pemberian umpan balik, bantuan ketika menghadapi kesulitan pekerjaan, serta kesempatan untuk memperoleh dukungan interpersonal. Namun, mengingat masih terdapat 84,8% variasi *burnout* yang tidak dijelaskan oleh model, upaya pengelolaan *burnout* sebaiknya tidak hanya berfokus pada dukungan sosial, tetapi juga mempertimbangkan faktor pekerjaan dan organisasi lainnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap *burnout* pada anggota POLRI dengan arah pengaruh negatif. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka semakin rendah tingkat *burnout* yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diterima, maka semakin tinggi tingkat *burnout*. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam membantu anggota POLRI menghadapi berbagai tekanan dan tuntutan pekerjaan yang berpotensi menimbulkan *burnout*.

Berdasarkan temuan tersebut, anggota POLRI diharapkan dapat membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang positif dengan keluarga, rekan kerja, maupun atasan sebagai sumber dukungan dalam menghadapi tekanan pekerjaan. Instansi juga diharapkan dapat menciptakan lingkungan kerja yang kondusif dan suportif melalui komunikasi yang terbuka, dukungan antaranggota, penghargaan terhadap kinerja, serta upaya peningkatan kesejahteraan psikologis anggota. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian dapat dikembangkan dengan mempertimbangkan faktor lain yang berpotensi memengaruhi *burnout*, seperti beban kerja, stres kerja, strategi *coping*, dan iklim organisasi. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan

metode campuran (*mixed methods*) maupun pendekatan intervensi untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif serta mengembangkan strategi yang efektif dalam mencegah dan menurunkan *burnout* pada anggota POLRI.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Dr. Nuraida Wahyu Sulistyani dan Ibu Siti Khumaidatul Umaroh., M.A, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, masukan, serta dukungan selama proses penyusunan penelitian dan penulisan artikel ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda atas dukungan, fasilitas, serta bantuan yang diberikan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Selain itu, penulis turut menyampaikan apresiasi kepada seluruh responden penelitian, pihak institusi terkait, keluarga, sahabat, serta seluruh pihak yang telah memberikan bantuan, doa, dan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Achmad, R. (2024). Kontribusi dukungan sosial dan intensitas penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental Gen Z. *YASIN*, 4(6), 1284–1301. <https://doi.org/10.58578/yasin.v4i6.3998>
- [2] Allam, Z., Malik, A., & George, S. (2021). The relationship between emotional exhaustion, depersonalization, personal accomplishment, and job satisfaction: An empirical study in Saudi Arabia. *The Journal of Asian Finance, Economics and Business*, 8(5), 1109–1117. <https://doi.org/10.13106/jafeb.2021.vol8.no5.1109>
- [3] Arifah, J., & Rinaldi. (2024). Hubungan dukungan sosial dengan burnout pada petugas keamanan Lembaga Pemasyarakatan (Lapas) Kelas IIB Pariaman. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 3827–3832.
- [4] Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas* (Edisi 4). Pustaka Pelajar.
- [5] Baek, H., Han, S., & Seepersad, R. (2022). The impact of social support and occupational stress on burnout in the Trinidad and Tobago Police Service. *International Journal of Comparative and Applied Criminal Justice*, 25(3). <https://doi.org/10.1177/10986111211036007>
- [6] Gapun, I. O., & Barus, D. A. B. (2025). Pengaruh pelatihan mindfulness untuk mengurangi burnout anggota Polres Sikka. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 4(4), 644–650. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v4i4.4299>
- [7] Lestari, G. F., & Primadineska, R. W. (2021). Pengaruh beban kerja terhadap turnover intention dengan dukungan sosial sebagai variabel pemoderasi pada pekerja milenial. *Cakrawangsa Bisnis: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(1), 11–20. <https://doi.org/10.35917/cb.v2i1.231>
- [8] 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>

- [9] Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- [10] Nurhasanah, S. L. (2021). Keseimbangan kehidupan kerja ditinjau dari beban kerja dan dukungan sosial pada polisi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 594–607. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6512>
- [11] Purwaningrum, E. K., Mariskha, S. E., & Arikoesnandi, G. A. L. (2024). Pengaruh work-life balance terhadap burnout. *Prosiding Seminar Konsorsium Universitas 17 Agustus 1945 Se-Indonesia VI 2024*, 100–107.
- [12] Raisia, L. R. S., & Barus, D. A. B. (2025). Gambaran burnout pada anggota polisi Polres Sikka. *Edu Sociata: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 8(1), 103–108. <https://doi.org/10.33627/es.v8i1.3256>
- [13] Rizqi, M. H., & Riyanto, A. (2021). Dukungan sosial dan job burnout pengaruhnya terhadap kinerja polisi (Studi kasus pada anggota Kepolisian Polrestabes Bandung). *Journal of Economics, Management, Business and Accounting*, 1(2), 209–218. <https://doi.org/10.34010/jemba.v1i2.5988>
- [14] Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). Health psychology: Biopsychosocial interactions (7th ed.). Wiley.
- [15] Shahwan, S., Tay, E. H., Shafie, S., Tan, Y. B., Gunasekaran, S., Tan, R. H. S., Satghare, P., Zhang, Y., Wang, P., Tan, S. C., & Subramaniam, M. (2024). The protective role of resilience and social support against burnout during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Public Health*, 12, Article 1374484. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1374484>
- [16] Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi 2, Cetakan 1). Alfabeta.
- [17] Sulistyani, N. W., Setiawati, N. L. P., & Puspita, I. Y. A. (2025). Burnout in the digital age: The role of tech fatigue and job demands in employee well-being. *Psikologiya Journal*, 2(3), 11–20. <https://doi.org/10.62872/pj.v2i3.399>
- [18] Ugwu, L. E., & Sunday, E. (2025). Burnout and post-traumatic stress disorders in police officers: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 40(3), 645–658. <https://doi.org/10.1007/s11896-024-09713-7>
- [19] Widhianingtanti, L. T., & van Luijtelaar, G. (2022). The Maslach-Trisni Burnout Inventory: Adaptation for Indonesia. *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia)*, 11(1), 1–21. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v11i1.24400>
- [20] Yafie, Y. I., Santoso, B., Suharsono, R. S., & Setyowati, T. (2025). Breaking the badge: How burnout and compensation shape police performance through job satisfaction. *JBMP (Jurnal Bisnis, Manajemen dan Perbankan)*, 11(2), 189–198. <https://doi.org/10.21070/jbmp.v11i2.2207>