

KEPEMIMPINAN KEPALA SEKOLAH DALAM MENGELOLA KESEJAHTERAAN MENTAL DAN MENGATASI *BURNOUT* PADA GURU GENERASI MILENIAL

Susi Rahayu^{1*}, Bambang Sumardjoko², Sri Lahir³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Surakarta, Surakarta, Indonesia

*Corresponding author email: susyrachayu3@gmail.com

Received 16 October 2025; Received in revised form 2 November 2025; Accepted 15 November 2025

Abstrak

Guru menghadapi tantangan besar untuk mempertahankan kualitas pendidikan karena fenomena kelelahan dan penurunan kesejahteraan mental, terutama pada generasi milenial, yang menghadapi tekanan yang berbeda karena tuntutan kerja yang tinggi, adaptasi ke dunia digital, dan mencari cara untuk menemukan keseimbangan antara hidup dan pekerjaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis secara mendalam peran dan strategi kepemimpinan kepala sekolah dalam mengelola kesejahteraan mental serta mengatasi *burnout* pada guru generasi milenial. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif dan desain studi kasus, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan para kepala sekolah dan guru milenial, observasi terhadap budaya kerja, serta analisis dokumen terkait kebijakan sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepemimpinan yang efektif dalam isu ini bercirikan tiga strategi utama yaitu kepemimpinan peran kepala sekolah dalam meningkatkan kesejahteraan mental guru milenial yang diwujudkan melalui penciptaan keamanan psikologis, praktik kepemimpinan yang empatik, dan pemberian otonomi. Strategi yang efektif untuk mengatasi *burnout* meliputi deteksi dini melalui observasi informal, intervensi suportif melalui coaching, dan pengurangan beban kerja administratif secara konkret. Implementasi kepemimpinan yang fokus pada kesejahteraan didukung oleh visi pemimpin dan kolaborasi tim manajemen, namun terhambat oleh resistensi kultur kerja lama dan tekanan birokrasi eksternal. Disimpulkan bahwa peran kepala sekolah tidak lagi terbatas pada kepemimpinan instruksional, melainkan harus berkembang menjadi kepemimpinan yang humanis dan suportif. Kepala sekolah yang berhasil mengelola kesejahteraan mental guru milenial adalah mereka yang mampu bertindak sebagai fasilitator, mentor, dan penjaga utama budaya kerja yang sehat.

Kata Kunci: *burnout* guru; guru milenial; kepemimpinan kepala sekolah; kesejahteraan mental.

Abstract

Teachers face significant challenges in maintaining the quality of education due to the phenomenon of burnout and declining mental well-being, especially among the millennial generation, who face different pressures due to high work demands, adapting to the digital world, and seeking ways to find work-life balance. This study aims to explore and analyze in depth the role and leadership strategies of principals in managing mental well-being and addressing burnout in millennial teachers. Using a qualitative approach and a case study design, data were collected through in-depth interviews with principals and millennial teachers, observations of work culture, and analysis of documents related to school policies. The results show that effective leadership in this issue is characterized by three main strategies: the principal's leadership role in improving the mental well-being of millennial teachers, which is manifested through creating psychological safety, practicing empathetic leadership, and granting autonomy. Effective strategies for addressing burnout include early detection through informal observation, supportive interventions through coaching, and concrete reductions in administrative workload. The implementation of well-being-focused leadership is supported by the leader's vision and collaboration of the management team, but is hampered by resistance from the old work culture and external

bureaucratic pressures. It was concluded that the role of the principal is no longer limited to instructional leadership, but must evolve into a humanistic and supportive leadership. Principals who successfully manage the mental well-being of millennial teachers are those who are able to act as facilitators, mentors, and primary guardians of a healthy work culture.

Keywords: *teacher burnout; millennial teachers; principal leadership; mental well-being.*



This is an open access article under the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

PENDAHULUAN

Sektor pendidikan saat ini menghadapi tantangan serius terkait retensi dan performa guru, yang secara fundamental dipengaruhi oleh kesejahteraan mental (*mental well-being*) mereka. *Fenomena burnout* (kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi personal) telah menjadi epidemi global di kalangan profesional pendidikan, yang diperparah oleh tuntutan kurikulum yang terus berubah, beban administrasi, dan tekanan adaptasi teknologi. pendidikan (Afifah & Nugraha, 2024: Thomas & Reyes, 2024: Faradila & Selamat, 2025: Susar et al., 2023: Adeoye et al., 2023). Di Indonesia, seiring dengan inisiatif reformasi pendidikan, peran guru menjadi semakin kompleks, menempatkan mereka pada risiko psikososial yang tinggi. (Putra et al., 2025: Nurbaity et al., 2020: Siregar, 2021: Yandhani, 2024:Hasibuan&Martha, 2025) Oleh karena itu, penelitian yang berfokus pada mitigasi risiko ini melalui intervensi kepemimpinan menjadi sangat mendesak.

Secara khusus, guru dari Generasi Milenial (lahir sekitar 1981–1996) kini mendominasi populasi pendidik di banyak sekolah. Kelompok ini memiliki karakteristik unik, seperti ekspektasi yang tinggi terhadap keseimbangan kerja-hidup (*work-life balance*), kebutuhan akan *feedback* yang berkelanjutan, dan adaptasi yang cepat terhadap teknologi (Wijaya, 2021: Widiatmaka, 2022:Sartini et al., 2025:Futauni et al., 2025:Raharjo&Karimah, 2021). Namun, mereka juga lebih rentan mengalami *burnout* akibat ketidakcocokan antara idealisme profesional dan realitas beban kerja yang *overload* (Mijakoski et al., 2022: Shimony et al., 2022). Ketidakseimbangan ini tidak hanya mengurangi kualitas pengajaran tetapi juga berkontribusi pada angka *turnover* guru yang merugikan stabilitas institusi pendidikan.(Paramita&Afandi, 2024:Novitasari et al., 2025:Iftadi et al., 2024).

Sejumlah penelitian terdahulu secara konsisten menunjukkan korelasi negatif antara *burnout* guru dengan kinerja dan hasil belajar siswa. Studi oleh(Apriyanti et al, 2021:Azki et al., 2025:Chania&Setyowati, 2024:Hastuti, 2021:Gibran&Wiyono, 2022). Di sisi lain, literatur kepemimpinan pendidikan, seperti yang diulas oleh(Holifah, 2025:Abas et al, 2024: Silalahi & Marpaung, 2025:Prameswari, 2024:Mashurul&Suryaman, 2025) menekankan bahwa gaya kepemimpinan yang suportif, khususnya kepemimpinan transformasional, dapat menjadi faktor pelindung yang signifikan dalam mencegah *burnout* dan meningkatkan kesejahteraan psikologis guru.

Meskipun demikian, terdapat celah penelitian (*research gap*) yang signifikan dalam literatur yang ada. Sebagian besar studi tentang *burnout* guru cenderung bersifat kuantitatif dan sering kali tidak membedakan antara karakteristik generasi guru. Studi yang secara spesifik dan mendalam mengkaji bagaimana praktik kepemimpinan kepala sekolah secara kualitatif berperan dalam mengelola kesejahteraan mental dan mengatasi *burnout* pada kelompok guru generasi milenial masih sangat terbatas. Bagaimana kepala sekolah menerjemahkan teori kepemimpinan menjadi praktik nyata untuk merespons kebutuhan psikologis unik dari generasi ini adalah pertanyaan yang belum banyak dieksplorasi.

Kebaharuan (*novelty*) penelitian ini terletak pada tiga aspek utama. Pertama, fokusnya yang tajam pada guru generasi milenial sebagai subjek yang memiliki karakteristik psikologis dan ekspektasi kerja yang khas. Kedua, pendekatannya yang kualitatif, yang memungkinkan penggalian mendalam terhadap praktik, strategi, dan dilema nyata yang dihadapi kepala sekolah, bukan hanya mengukur persepsi. Ketiga, penelitian ini tidak hanya melihat *burnout* sebagai masalah individu, tetapi sebagai isu organisasional yang penanganannya berpusat pada peran kepemimpinan.

Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis secara mendalam praktik-praktik kepemimpinan kepala sekolah dalam mengelola kesejahteraan mental dan mengatasi *burnout* pada guru generasi milenial. Secara spesifik, penelitian ini akan mengidentifikasi strategi suportif yang diterapkan, menganalisis bagaimana kepala sekolah mendiagnosis gejala *burnout*, dan memahami tantangan yang mereka hadapi dalam menciptakan lingkungan kerja yang sehat secara psikologis.

Secara signifikan, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi ganda. Secara teoretis, ia akan memperkaya literatur kepemimpinan pendidikan dengan menawarkan model konseptual tentang "Kepemimpinan Berbasis Empati" (*Empathy-Based Leadership*) sebagai respons terhadap kebutuhan tenaga kerja milenial. Secara praktis, temuan penelitian ini akan menghasilkan rekomendasi konkret bagi para kepala sekolah dan pembuat kebijakan tentang strategi efektif untuk meningkatkan retensi dan kesejahteraan guru milenial, yang pada akhirnya akan berdampak positif pada kualitas pendidikan secara keseluruhan (Rahayu & Astuti, 2023).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Pendekatan kualitatif dipilih karena bertujuan untuk memahami fenomena secara mendalam, untuk menggali pengalaman, persepsi, dan makna dari interaksi antara kepala sekolah dan guru milenial terkait kesejahteraan mental dan *burnout* (Nartin dkk, 2024). Penelitian akan dilaksanakan di SMK Muhammadiyah 1 Baturetno. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada observasi awal adanya populasi guru generasi milenial yang signifikan dan adanya indikasi upaya dari manajemen sekolah untuk memperhatikan kesejahteraan guru. Penelitian akan dilaksanakan selama tiga bulan (September-November) mulai dari tahap pengumpulan data hingga analisis awal di lapangan. Pemilihan informan

dilakukan secara purposive sampling, yaitu memilih individu yang dianggap paling memahami dan mengalami fenomena yang diteliti diantaranya kepala sekolah, sebagai figur sentral dalam kepemimpinan dan pengambilan kebijakan di sekolah, guru-guru generasi milenial (rentang usia 25–40 tahun) yang telah mengajar di sekolah tersebut minimal selama dua tahun, dan wakil kepala sekolah bidang kesiswaan atau kurikulum, serta guru senior untuk mendapatkan perspektif perbandingan mengenai iklim kerja dan kepemimpinan.

Untuk mendapatkan data yang komprehensif, penelitian ini akan menggunakan tiga teknik pengumpulan yakni dengan wawancara semi-terstruktur akan dilakukan dengan semua informan, observasi partisipatif dengan peneliti melakukan pengamatan langsung terhadap interaksi antara kepala sekolah dan guru, suasana rapat, kegiatan non-formal, serta implementasi program-program yang berkaitan dengan kesejahteraan guru di lingkungan sekolah, dan studi dokumentasi dengan mengumpulkan dan menganalisis dokumen-dokumen yang relevan untuk mendukung dan memverifikasi data dari hasil wawancara dan observasi (Hadi dkk, 2021).

Analisis data akan dilakukan secara interaktif mengikuti model Miles, Huberman, dan Saldana, yang mencakup tiga alur kegiatan utama yakni reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Hasanah & Zakly, 2021). Untuk menjamin validitas dan keandalan data kualitatif, pengecekan keabsahan data akan dilakukan melalui teknik triangulasi yakni triangulasi sumber, Teknik, dan waktu (Pahleviannur dkk, 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peran Kepemimpinan Kepala Sekolah dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental Guru Milenial

Hasil wawancara menunjukkan bahwa Kepala Sekolah menjalankan peran kepemimpinan yang berfokus pada aspek humanis dan suportif. Peran ini diwujudkan melalui tiga tindakan utama:

1. Membangun Keamanan Psikologis: Kepala Sekolah secara konsisten menciptakan lingkungan di mana guru merasa aman untuk menyuarakan pendapat dan kekhawatiran tanpa takut dihakimi. Hal ini terlihat dari adanya program "Jumat Curhat" yang diinisiasi oleh Kepala Sekolah dan diapresiasi oleh guru milenial sebagai "wadah aman untuk melepas penat."
2. Menjadi Teladan (Role Model) Empati: Kepala Sekolah menunjukkan kepedulian personal dengan sering menyapa, menanyakan kabar, dan menerapkan kebijakan "pintu terbuka". Seorang guru milenial menyatakan, "Saya merasa dihargai sebagai individu, bukan hanya sebagai pegawai," yang mengindikasikan bahwa pendekatan personal ini berdampak langsung pada perasaan dihargai.
3. Memberikan Otonomi dan Kepercayaan: Kepala Sekolah memberikan ruang bagi guru milenial untuk berinovasi dalam metode mengajar. Dukungan terhadap ide-ide baru dan pemberian otonomi ini diakui sebagai faktor yang meningkatkan motivasi dan rasa memiliki terhadap pekerjaan.

Strategi Efektif Mengatasi *Burnout*

Analisis data wawancara mengidentifikasi beberapa strategi kepemimpinan yang dinilai efektif dalam mengidentifikasi dan mengatasi gejala *burnout* pada guru milenial:

1. Deteksi Dini melalui Observasi Informal: Kepala Sekolah dan Wakil Kepala Sekolah proaktif mengamati perubahan perilaku guru, seperti penurunan semangat atau keluhan yang meningkat. Kepala Sekolah menyatakan, "Saya perhatikan guru-guru muda lebih vokal tentang tekanan pekerjaan," yang menunjukkan kesadaran atas sinyal-sinyal awal stres.
2. Intervensi Suportif melalui Coaching: Ketika gejala stres terdeteksi, strategi yang diterapkan adalah pendekatan personal melalui coaching satu-satu. Kepala Sekolah menjelaskan, "Saya secara personal melakukan coaching jika melihat ada guru yang tampak tertekan," yang bertujuan untuk mencari akar masalah dan solusi bersama.
3. Mengurangi Beban Kerja Administratif: Salah satu strategi paling konkret dan dihargai adalah upaya mengurangi beban kerja non-mengajar. Kebijakan digitalisasi laporan administrasi dan penekanan pada "pulang tepat waktu" diakui oleh guru sebagai langkah yang "sangat berarti" dalam membantu menyeimbangkan kehidupan kerja dan pribadi (*work-life balance*).

Faktor Pendukung dan Penghambat

Wawancara mengungkap faktor-faktor internal dan eksternal yang memengaruhi implementasi kepemimpinan yang berfokus pada kesejahteraan. Faktor pendukung meliputi: (1) Visi Kepemimpinan yang Humanis: Komitmen personal Kepala Sekolah yang memandang guru sebagai "mesin utama" menjadi fondasi utama keberhasilan program. (2) Kolaborasi Tim Manajemen: Adanya sinergi antara Kepala Sekolah dan Wakil Kepala Sekolah, di mana Wakil Kepala Sekolah berperan sebagai "penerjemah" dan eksekutor visi, memastikan kebijakan terimplementasi dengan baik. (3) Keterbukaan Guru Milenial: Karakteristik guru milenial yang lebih vokal dan terbuka terhadap diskusi mempermudah Kepala Sekolah dalam mengidentifikasi masalah.

Di samping itu, terdapat pula faktor penghambat meliputi: (1) Resistensi dari Kultur Lama: Adanya skeptisisme dari beberapa guru senior yang menganggap pendekatan suportif sebagai sesuatu yang "lunak" dan "buang-buang waktu" menjadi tantangan kultural. (2) Tuntutan Birokrasi Eksternal: Kebijakan dari dinas pendidikan yang terkadang menambah beban kerja secara mendadak menjadi penghambat utama, karena memaksa sekolah untuk berkompromi antara target birokrasi dan kesejahteraan guru. (3) Distribusi Beban Kerja yang Belum Merata: Persepsi di kalangan guru bahwa beban kerja belum terdistribusi secara adil menjadi sumber potensi konflik dan demotivasi.

Temuan penelitian ini mengonfirmasi relevansi teori Kepemimpinan Transformasional dan Kepemimpinan Melayani (*Servant Leadership*) dalam konteks pendidikan modern. Peran Kepala Sekolah yang tidak hanya sebagai manajer tetapi juga sebagai fasilitator kesejahteraan sejalan dengan dimensi Individualized Consideration dari kepemimpinan transformasional, di mana

pemimpin bertindak sebagai coach dan mentor. Strategi seperti "Jumat Curhat" dan kebijakan "pintu terbuka" adalah manifestasi nyata dari prinsip Servant Leadership yang mendahulukan kebutuhan tim. Efektivitas strategi pengurangan beban administrasi dalam mengatasi *burnout* menegaskan bahwa stres kerja guru milenial tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh faktor struktural dan teknis. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi pada level kebijakan kerja sama pentingnya dengan dukungan psikologis. Faktor penghambat berupa resistensi dari kultur lama dan tekanan birokrasi eksternal menyerosi kompleksitas peran Kepala Sekolah. Mereka tidak hanya harus memimpin ke dalam (mengelola guru), tetapi juga harus mampu "memfilter" dan bernegosiasi dengan tekanan dari luar. Ini sejalan dengan konsep Kepemimpinan Situasional, di mana Kepala Sekolah harus mampu beradaptasi, baik terhadap kebutuhan internal guru maupun tuntutan eksternal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa peran kepemimpinan Kepala Sekolah dalam meningkatkan kesejahteraan mental guru milenial terwujud melalui penciptaan keamanan psikologis, praktik kepemimpinan yang empatik, dan pemberian otonomi. Strategi yang efektif untuk mengatasi *burnout* mencakup deteksi dini melalui observasi informal, intervensi suportif melalui coaching, dan pengurangan beban kerja administratif secara konkret. Implementasi kepemimpinan yang berfokus pada kesejahteraan didukung oleh visi pemimpin dan kolaborasi tim manajemen, namun dihambat oleh resistensi kultur kerja lama dan tekanan birokrasi eksternal.

Saran

Bagi Kepala Sekolah, disarankan untuk terus mengembangkan kompetensi kepemimpinan yang adaptif, terutama dalam keterampilan komunikasi empatik dan coaching. Selain itu, penting untuk secara periodik mengevaluasi distribusi beban kerja agar lebih adil dan transparan. Bagi guru generasi milenial, disarankan agar guru lebih proaktif dalam mengembangkan kesadaran diri (self-awareness) dan strategi pengelolaan stres. Partisipasi aktif dalam komunitas profesional serta pelatihan pengembangan diri dapat meningkatkan daya lenting (resilience) terhadap tekanan kerja dan memperkuat kesejahteraan mental. Bagi Dinas Pendidikan dan lembaga terkait, perlu mengembangkan program pelatihan kepemimpinan yang berfokus pada kesejahteraan psikososial guru dan kepala sekolah. Kebijakan pendidikan juga perlu menekankan pentingnya kesehatan mental sebagai bagian dari kinerja dan mutu pendidikan nasional. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian lanjutan dapat mengkaji model konseptual kepemimpinan berbasis kesejahteraan mental dengan melibatkan lintas generasi guru, serta menggunakan pendekatan mixed methods untuk memperkuat validitas empiris dan memperluas pemahaman terhadap fenomena burnout di lingkungan pendidikan.

DOI: <https://doi.org/10.26877/jp3.v11i2.25242>

DAFTAR PUSTAKA

- Abas, I., Bahri, S., & Rasyid, S. (2024). Hubungan kemampuan manajerial kepala sekolah, stres dan etos kerja terhadap komitmen guru. *Hijri*, 13(2), 149-168. <http://dx.doi.org/10.30821/hijri.v13i2.21019>
- Adeoye, M. A., Mahmud, M. A., Jimoh, H. A., & Olaifa, A. S. (2023). Organizational behavior and its impact on teacher *burnout* in public secondary schools. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 12(3), 511-518. <https://doi.org/10.23887/jpiundiksha.v12i3.66845>
- Afifah, H., & Nugraha, M. S. (2024). Strategi Efektif dalam Mengatasi Stres dan *Burnout* pada Pendidik dan Staf di Lingkungan Sekolah. *AL-MUNADZOMAH*, 4(1), 137-149. <https://doi.org/10.51192/almunadzomah.v4i1.1303>
- Azki, A., Muljono, P., & Pandjaitan, N. K. (2025). Pengaruh Kepuasan Kerja, Beban Kerja dan Kelelahan Kerja terhadap Kinerja Guru SMP Swasta di Lubuk Minturun, Kota Padang, Sumatera Barat. *Indonesian Journal Of Education*, 2(1). <https://doi.org/10.71417/ije.v2i1.397>
- Chania, G., & Setyowati, R. (2024). Hubungan Antara *Burnout* Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Di SDN 57 Singkawang. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(3), 455-466. <https://doi.org/10.23969/jp.v9i3.18949>
- Di Apriyanti, D., Anindita, R., & Purwandari, D. A. (2021). Peran Job Crafting Terhadap Kinerja Guru Pada Masa Pandemi Covid Melalui *Burnout* Dan work Life Balance. *Jurnal Ilmiah Manajemen Dan Bisnis*, 22(2), 260-278. <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/mbisnis/article/view/7917>
- Gibran, H., & Wiyono, B. D. (2022). Pengaruh Stres Akademik dan *Burnout* terhadap Prestasi Belajar di Masa Pembelajaran Daring di SMPN 1 Galis Pamekasan. *Jurnal BK UNESA*, 12(5). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/47515>
- Hadi, A., Asrori, Rusman. (2021). Penelitian Kualitatif: Studi Fenomenologi, Case study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi. Pena Persada
- Hasanah, N. Z., & Zakly, D. S. (2021). Pendekatan integralistik sebagai media alternatif inovasi pendidikan islam di era milenial. *Asatiza: Jurnal Pendidikan*, 2(3), 151-161. <https://doi.org/10.46963/asatiza.v2i3.384>
- Hasibuan, R. T., & Martha, A. (2025). Kebijakan Guru Sekolah Dasar: Apa Yang Salah Dan Bagaimana Memperbaikinya?. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 2(1), 445-453. <https://jicnusanantara.com/index.php/jiic>
- Hastuti, E. S. (2021). Hubungan *Burnout* Terhadap Kinerja pada Guru Non Formal di PKBM Minda Utama Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi (JIPSI)*, 3(1), 1-11. <https://doi.org/10.37278/jipsi.v3i01.404>
- Holifah, H. (2025). Epidemii Burn Out: Strategi Organisasi untuk Meningkatkan Kesejahteraan Karyawan. *MindScape: Journal of Psychology*, 1(1), 13-22. <https://doi.org/10.61987/spsyc.v1i1.000>
- Iftadi, N. H., Priyadi, S., Imansyah, T., Al-Munawwar, M. H., Amanda, I. T., & Nuraini, F. H. (2024). Meningkatkan ketahanan mental pada guru: Memaknai stres kerja melalui perspektif yang positif. *I-Com: Indonesian Community Journal*, 4(2), 984-992. <https://doi.org/10.33379/icom.v4i2.4613>

DOI: <https://doi.org/10.26877/jp3.v11i2.25242>

- Khairul Amri Silalahi, Marpaung, S. F. (2025).Kepemimpinan Transformasional Kepala Sekolah Dalam Mengurangi Stres Kerja Guru: Studi Kasus Di SMK.. JDMP (Jurnal Dinamika Manajemen Pendidikan), 9(2), 230–244. <https://doi.org/10.26740/jdmp.v9n2.p230-244>
- Mariyati, L. I., Ansyah, E. H., & Widyastuti, W. (2024). Strategi Meningkatkan Kesehatan Kerja Di Guru Paud: Optimalisasi Religiusitas Dan Mindfulness. Umsida Press, 1–87. <https://doi.org/10.21070/2024/978-623-464-107-3>
- Mijakoski, D., Cheptea, D., Marca, S. C., Shoman, Y., Caglayan, C., Bugge, M. D., ... & Canu, I. G. (2022). Determinants of *burnout* among teachers: a systematic review of longitudinal studies. International journal of environmental research and public health, 19(9), 5776.
- M.Yusuf.(2024).Generasi Milenial : Fleksibilitas,Kepuasan Dan Loyalitas Kerja.Azka Pustaka.
- Nartin,Faturrahman, Deni,A., Santoso,H.Y,Paharuddin,Suacana ,G.W.I,Endrayani,E.,Utama,Y.F.,Tarigan,I.W. dan Eliyah.(2024).Metode Penelitian Kualitatif.Cendikia Mulia Mandiri.
- Nofitasari, N., Sofiyah, S., Noviana, I., Silmia, A., Wibowo, R. D. A., Putri, D. E., & Ghufro, M. N. (2025). Kesehatan Mental Guru dalam Dinamika Lingkungan Kerja dan Manajemen Stres. Dawuh Guru: Jurnal Pendidikan MI/SD, 5(1), 227-242. <https://doi.org/10.35878/guru.v5i1.1685>
- Nurbaity, N., Kurnia, R., & Bakhtiar, A. (2020). Dinamika Guru Dan Problematikanya : Tuntutan Profesionalismenya Dari Orde Baru Era Alur Sejarah: Jurnal Pendidikan Sejarah, 4(1). <https://www.journal.lppmunindra.ac.id/index.php/alursejarah/article/view/7084/3295>
- Pahleviannur, M. R., De Grave, A., Saputra, D. N., Mardianto, D., Hafrida, L., Bano, V. O., ... & Sinthania, D. (2022). Metodologi penelitian kualitatif. Pradina Pustaka.
- Paramita, L., & Afandi, N. K. (2024). Strategi Guru PAI dalam Mengatasi *Burnout* di SDN 011 Sangatta Utara. Jurnal al Muta'aliyah: Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, 4(2), 1-13. <https://doi.org/10.51700/mutaaliyah.v4i2.768>
- Prameswari, W. C. (2024).Pengaruh Kepemimpinan Transformasional Kepala Sekolah Dan Kecerdasan Emosional Guru Terhadap Kepuasan Guru Sekolah Dasar Negeri Kota Surakarta. Inspirasi Manajemen Pendidikan, 12(1), 220-231.
- Putra, S., Fauzi, F. ., & Rosyadah, M. . (2025). Tantangan Guru Dalam Mengadaptasi Kurikulum Yang Terus Menerus Berubah Di Indonesia: Jurnal Inovasi Manajemen Dan Supervisi Pendidikan, 5(1), 66-75. <https://doi.org/10.51878/manajerial.v5i1.4753>
- Raharjo, J. F., & Karimah, N. I. (2021). Pelatihan e-learning dan pembuatan buku ajar digital bagi peningkatan peran guru millenial. JAMU: Jurnal Abdi Masyarakat UMUS, 1(02). <https://doi.org/10.46772/jamu.v1i02.368>

DOI: <https://doi.org/10.26877/jp3.v11i2.25242>

- Sarlince Futauni, M., Pasaribu, D., & Prayuda, M. S. (2025). Analisis Persepsi Guru Milenial Terhadap Kurikulum Merdeka Di Sekolah. *Jurnal Pendidikan: Media, Strategi, dan Metode*, 165-172. <https://doi.org/10.0905.vol2iss1no03pp15>
- Sartini, S., Chondro, A., Prayitno, H. J., & Chairunissa, I. (2024). Tantangan kepemimpinan adaptif dalam dunia pendidikan di era generasi milenial. *TEACHING: Jurnal Inovasi Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(2), 98-110. <https://doi.org/10.51878/teaching.v4i2.3047>
- Shimony, O., Malin, Y., Fogel-Grinvald, H., Gumpel, T. P., & Nahum, M. (2022). Understanding the factors affecting teachers' *burnout* during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Plos one*, 17(12), e0279383.
- Shohifur Rizal, M. A. (2024). Memperkuat Kesejahteraan Mental Melalui Sastra: Sebuah Tinjauan Literatur. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 8285–8299. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i4.13439>
- Siregar, E. S. (2021). Dampak Reformasi Pendidikan Indonesia Di Abad 21. *Jurnal Guru Kita*, 5(4), 123-136. DOI: 10.24114/jgk.v5i4.28403
- Susar, A., Arifin, I., Imron, A., & Mustiningsih, M. (2023). Impact of Principal Leadership on Private Teacher *Burnout* in Indonesia. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, (105).
- Thomas, J., & Reyes, M. S. (2024). *Burnout* Symptoms among Millennial Teachers in India: The Efficacy of the Emotional Self-Care Online Intervention Program (ESCOIP). *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 28(2), 82-95. <https://doi.org/10.7454/hubs.asia.1160424>
- Widiatmaka, P. (2022). Strategi guru dalam membangun karakter nasionalisme pada generasi milenial di era digital. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 13(2), 228-238.
- Wijaya, A. (2021). Pengaruh Millenialitas Terhadap Persepsi Peserta Didik Tentang Management Kelas dan Metode Pembelajaran Guru (Studi Kasus di Kelas XI MAN 1 Yogyakarta). *Al-Tarbawi Al-Haditsah: Jurnal Pendidikan Islam*, 6(2), 48-65. DOI: 10.24235/tarbawi.v6i2.8596
- Yandhani, A. S., Siahaan, A., & Nasution, I. (2024). Kepala Sekolah Sebagai Agen Mediasi Dalam Reformasi Pendidikan DI MAN 3 Medan.. *Islamic Management: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 7(02). <https://doi.org/10.30868/im.v7i02.7220>.