

**HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN *BURNOUT*
PADA GURU SLB NEGERI 2 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
sebagai Salah Satu Syarat dalam Memperoleh gelar Sarjana
Psikologi (S.Psi) pada Program Studi Psikologi Islam*



**UIN IMAM BONJOL
PADANG**

**TIARA OKTAVIONA
NIM. 2015040040**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UIN IMAM BONJOL PADANG
1447 H/2025 M**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "**Hubungan Regulasi Emosi dengan *Burnout* dalam Bekerja pada Guru SLB Negeri 2 Padang**" disusun oleh Tiara Oktaviona, NIM 2015040040 Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan kesidang munaqasyah. Dengan persetujuan ini digunakan sebaik-baiknya.

Padang, 3 Juli 2025

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. Mukhsal, S.Ag., M.Pd
NIP. 197212312007101010

Pembimbing II



Indah Andika Octavia, M.A
NIP. 199310162020122016

PERNYATAAN KEORISINILAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Tiara Oktaviona

NIM : 2015040040

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi dengan Burnout dalam Bekerja Pada Guru SLB Negeri 2 Padang” adalah hasil karya saya sendiri yang belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan dari perguruan tinggi manapun.

Adapun bagian-bagian dalam penulisan skripsi ini saya kutip dari hasil karya orang lain yang telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai kode etik penelitian ilmiah. Jika dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran kode etik penelitian ilmiah, maka saya akan menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan.

Padang, 3 Agustus 2025
Saya yang menyatakan



Tiara Oktaviona
2015040040

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul “**Hubungan Regulasi Emosi dengan *Burnout* pada Guru SLB Negeri 2 Padang**” yang disusun oleh Tiara Oktaviona NIM 2015040040, telah diuji dalam sidang munaqasah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri (UIN) Imam Bonjol Padang, pada Kamis, 21 Agustus 2025 telah dinyatakan lulus dan diterima sebagai salah satu syarat dalam mencapai gelar sarjana Program Strata Satu (S1) pada Program Studi Psikologi Islam.

Padang, 2 September 2025

**Tim Penguji
Ketua**


Dr. Murisal, S.Ag., M.Pd
NIP. 197212312007101010

Penguji I


Dr. Dewi Fitriana, M.Psi., Psikolog
NIP. 197410012008012016

Penguji II


Winbaktianur, SE., M.A
NIP. 197803272009121003

Penguji III


Dr. Murisal, S.Ag., M.Pd
NIP. 197212312007101010

Penguji IV


Indah Andika Octavia, M.A
NIP. 199310162020122016

**Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Imam Bonjol Padang**



Dr. Sefrivono, S. Ag., M. Pd
NIP. 197012302006041007

ABSTRAK

Skripsi yang berjudul “**Hubungan Regulasi Emosi dengan *Burnout* pada Guru SLB Negeri 2 Padang**” disusun oleh Tiara Oktaviona, NIM 2015040040, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, UIN Imam Bonjol Padang.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena yang terjadi pada guru SLB terindikasi mengalami burnout dalam menjalankan tugasnya. *Burnout* yang dialami dapat berdampak pada penurunan kualitas pengajaran, terutama dalam konteks pendidikan bagi anak berkebutuhan khusus. Salah satu faktor yang dapat meminimalisir *burnout* adalah kemampuan regulasi emosi. Guru yang mampu mengelola emosinya dengan baik cenderung lebih stabil secara psikologis dan mampu menciptakan lingkungan belajar yang positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara regulasi emosi dengan *burnout* dalam bekerja pada guru SLB Negeri 2 Padang.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis korelasi. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 44 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling atau sampel jenuh, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala adaptasi dan modifikasi regulasi emosi dan *burnout*. Data hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan SPSS versi 25.0 for windows dengan mengukur uji korelasi *pearson product moment*.

Hasil penelitian ini menunjukkan variabel regulasi emosi berada pada kategori tinggi dengan persentase 90,9% dan variabel *burnout* berada pada kategori rendah dengan persentase 50,0%. Selanjutnya hasil hipotesis antara regulasi emosi dengan *burnout* memperoleh nilai $\text{sig.}(p) = 0,000$ dengan nilai korelasi (r) sebesar -0,182. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi emosi maka semakin rendah *burnout* pada guru SLB Negeri 2 Padang.

Kata kunci: Regulasi Emosi , *Burnout* , Guru SLB

ABSTRACT

*The thesis entitled "**The Relationship between Emotional Regulation and Burnout in Teachers at SLB Negeri 2 Padang**" was compiled by Tiara Oktaviona, NIM 2015040040, Islamic Psychology Study Program, Faculty of Ushuluddin and Religious Studies, UIN Imam Bonjol Padang.*

This research is motivated by the phenomenon of burnout among special needs teachers who are suspected of experiencing burnout. Burnout can impact the quality of teaching, especially in the context of education for children with special needs. One factor that can minimize burnout is the ability to regulate emotions. Teachers who are able to manage their emotions well tend to be more psychologically stable and able to create a positive learning environment. The purpose of this study was to determine the relationship between emotional regulation and burnout among teachers at SLB Negeri 2 Padang.

This study employed a quantitative approach with correlation analysis. The population in this study was 44 people. The sampling technique used total sampling or saturated sampling, where all members of the population were sampled. The data collection technique in this study utilized two scales: the adaptation and modification scales of emotional regulation and burnout. The research data were analyzed using SPSS version 25.0 for Windows using the Pearson product-moment correlation test.

The results of this study indicate that the emotional regulation variable is in the high category with a percentage of 90.9% and the burnout variable is in the low category with a percentage of 50.0%. Furthermore, the results of the hypothesis between emotional regulation and burnout obtained a sig. (p) value of 0.000 with a correlation value (r) of -0.182. This indicates that the higher the level of emotional regulation, the lower the burnout in teachers at SLB Negeri 2 Padang.

Keywords: Emotional Regulation, Burnout, Special Needs School Teachers

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah rabbil‘alamin, segala puji dan syukur saya ucapkan kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta‘ala, saya bersyukur kepada-Nya yang senantiasa menuntun penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Hubungan antara Regulasi Emosi dengan *Burnout* pada Guru SLB Negeri 2 Padang”. Shalawat beserta salam tidak lupa pula diucapkan kepada junjungan kita yaitu Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi Wasallam. Penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan dan dukungan dari berbagai pihak sehingga penulis sangat berterimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Reza Fahmi, S.Sos., M.A selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam, dan Ibu Indah Andika Octavia, M.A selaku Sekretaris Program Studi Psikologi Islam yang telah memberikan bantuan selama perjalanan perkuliahan penulis.
2. Bapak Dr. Murisal., M.Pd, selaku pembimbing I dan Ibu Indah Andika Octavia, M.A, selaku pembimbing II yang telah bersedia meluangkan waktu, memberikan perhatian, semangat dan senantiasa sabar dalam proses bimbingan serta memberikan masukan kepada penulis selama menyelesaikan skripsi.
3. Orang tua, Bunda tersayang Elmi Marlida dan Ayah tercinta Ermon. Terima kasih untuk hari-hari yang telah dihabiskan untuk menjaga, menyayangi, mendidik, dan membimbing, serta selalu mendoakan penulis. Terimakasih juga karena selalu memberikan dukungan, kerja keras, dan pengorbanannya. Maka dari itu Gelar Sarjana ini penulis persembahkan untuk Bunda dan Ayah.
4. Ibu Dr. Ruaidah, SS., M.Pd selaku Penasehat Akademik yang telah mengarahkan dan memberikan nasehat serta bantuan selama proses perkuliahan penulis.
5. Ibu Monika Sulistyanto, M.Psi., Psikolog sebagai expert judgement yang telah meluangkan waktu untuk mengoreksi alat ukur penelitian penulis sehingga layak untuk dijadikan sebagai instrumen penelitian ini.
6. Segenap dosen pengajar di Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang yang telah memberikan curahan ilmu kepada penulis selama masa perkuliahan.
7. Kepada kakak tersayang, Ika Audina Pratiwi, SE., S.Pd karena selalu memberikan support, semangat, motivasi serta nasehat kepada penulis. Dan kepada ketiga adik tersayang penulis teruntuk Nurul Marjid, Salsa Novira dan si bungsu M. Fajar Soermon yang selalu mendoakan, memberikan semangat

yang membuat penulis semakin gigih menyelesaikan studi.

8. Kepada kakak Cici Rahayu, kakak Pela Rahma Aulia dan kakak Saptia Hamidah Harahap yang menjadi teman serta kakak terdekat penulis yang berpartisipasi dan memberikan motivasi dalam penelitian penulis.
9. Teman seperjuangan Silvia Salsabila Ananda dan Selvi Zahra yang senantiasa berbagi suka duka dan saling mendukung dalam perjalanan perkuliahan, teman berbagi tawa dan bagian yang menemani perjalanan penulis.
10. Kepada seluruh Guru SLB Negeri 1 Padang dan Guru SLB Negeri 2 Padang yang telah bersedia menjadi responden dan membantu penulis dalam proses penelitian.
11. Kepada ustadz Maududi Abdullah, Ustadz Nuzul Dzikri, Ustadz Syafiq Riza Basalamah dan Ustadz Firanda Andirja Hafizahullahu Ta'ala yang telah memberikan ceramah bermakna yang membuat penulis bangkit dan yakin dengan takdir dan pertolongan Allah sehingga membuat penulis tidak putus asa dan semangat dalam membuat skripsi.
12. Teman-teman kelas PI B yang telah kebersamaan dan mengisi cerita penulis selama masa perkuliahan, semoga nantinya kita akan bertemu kembali dalam versi terbaik masing-masing.
13. Terakhir penulis persembahkan untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan di luar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin, merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri.
14. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih atas dukungan, doa, motivasi, serta semangatnya. Penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan pengetahuan penulis. Untuk itu, penulis mengharapkan masukan dan kritik dari pembaca untuk perbaikan dan penyempurnaan skripsi ini. Akhir kata, penulis berharap semoga karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi banyak pihak yang membacanya

Padang, 13 Juli 2025

Penulis



Tiara Oktaviona

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
PERNYATAAN KEORISINILAN	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I <u>P</u>ENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Batasan Masalah.....	13
D. Tujuan Penelitian	13
E. Manfaat Penelitian.....	13
F. Sistematika Penulisan	14
BAB II <u>L</u>ANDASAN TEORI	16
A. Regulasi Emosi	16
1. Pengertian Regulasi Emosi	16
2. Aspek-aspek Regulasi Emosi.....	17
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Regulasi Emosi.....	19
4. Regulasi Emosi dalam Prespektif Islam	21
B. Burnout	25
1. Pengertian <i>Burnout</i>	25
2. Aspek-aspek <i>Burnout</i>	27
3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi <i>Burnout</i>	29
4. Gejala <i>Burnout</i>	31
5. <i>Burnout</i> dalam Perspektif Islam	33
C. Hubungan antara Regulasi Emosi dengan <i>Burnout</i>	35
D. Penelitian Relevan	36
E. Kerangka Konseptual	40
F. Hipotesis	42
BAB III <u>M</u>ETODOLOGI PENELITIAN	43
A. Jenis Penelitian	43

B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	43
C. Definisi operasional	44
D. Subjek Penelitian	45
E. Instrumen Penelitian	47
1. Jenis Penelitian	47
2. Uji Validitas.....	48
3. Prosedur Penyusunan.....	48
F. Teknik Analisis Data.....	56
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	59
A. Pelaksanaan Penelitian.....	59
B. Gambaran Subjek Penelitian.....	60
C. Hasil Penelitian	60
D. Pembahasan	67
BAB V PENUTUP	77
A. Kesimpulan.....	77
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA.....	80
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data guru SLB Negeri 2 Padang	4
Tabel 1.2 Hasil Survei Awal Mengenai <i>Burnout</i>	5
Tabel 3.1 Data guru Kelas SLB Negeri 2 Padang	45
Tabel 3.2 Alternatif Jawaban Sikap.....	46
Tabel 3.3 <i>Blue Print</i> Skala Regulasi Emosi sebelum Uji Coba.....	48
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Skala <i>Burnout</i> Sebelum Uji Coba	49
Tabel 3.5 Tabel Indeks Daya Diskriminasi Aitem.....	50
Tabel 3.6 <i>Blueprint</i> Regulasi Emosi Setelah Uji Coba	51
Tabel 3.7 <i>Blueprint Burnout</i> Setelah Uji Coba	52
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Skala Regulasi Emosi (Setelah Uji Coba).....	54
Tabel 3.9 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Burnout</i> (Setelah Uji Coba).....	54
Tabel 3.10 Kategorisasi Tingkat Regulasi Emosi dengan <i>Burnout</i> dalam bekerja pada Guru SLB	55
Tabel 4.1 Rumus Kategorisasi.....	59
Tabel 4.2 Rangkuman Statistik Regulasi Emosi pada guru SLB Negeri 2 Padang	60
Tabel 4.3 Kategorisasi Regulasi Emosi pada Guru SLB Negeri 2 Padang.....	60
Tabel 4.4 Rangkuman Statistik <i>Burnout</i> dalam bekerja pada Guru SLB Negeri 2 Padang	61
Tabel 4.5 Kategorisasi Tingkat <i>burnout</i> pada guru SLB Negeri 2 Padang.....	62
Tabel 4.6 Uji Normalitas Skala Regulasi Emosi dan Skala <i>Burnout</i>	63
Tabel 4.7 Hasil Uji Linearitas.....	64
Tabel 4.7 Uji Hipotesis Regulasi Emosi dan <i>Burnout</i>	65

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 2. 1 KERANGKA KONSEPTUAL.....	40
--------------------------------------	----