

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka saran yang dapat peneliti berikan agar dapat dijadikan pertimbangan dan bermanfaat diantaranya:

1. Lembaga

Bagi guru terkhusus guru SLB diharapkan bisa menyadari pentingnya mengatasi *burnout* saat melaksanakan peran sebagai guru. Sekolah seharusnya menyediakan program pelatihan regulasi emosi atau manajemen stres secara berkala bagi guru, membangun sistem dukungan sosial antar guru, seperti kelompok diskusi atau supervisi sebaya, untuk berbagi pengalaman dan solusi dan menciptakan lingkungan kerja yang suportif, misalnya dengan mengurangi beban administratif yang berlebihan serta memberi apresiasi terhadap kinerja guru.

2. Peneliti Selanjutnya

Adanya beberapa keterbatasan dalam penelitian ini diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat mengembangkan penelitian ini dengan meneliti *burnout* pada studi kasus yang berbeda. Dengan menggunakan rancangan penelitian yang lebih kompleks seperti dipadukan dengan observasi, wawancara dan lain sebagainya, sehingga mendapatkan hasil yang lebih maksimal. Disarankan juga untuk meneliti tidak hanya pada profesi guru tetapi juga profesi lain yang terindikasi mengalami *burnout* yang tinggi. Peneliti selanjutnya juga dapat meneliti faktor lain yang terkait dengan *burnout* karena topik ini banyak yang mengalaminya.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhbari, Mehdi (2018). *The Relationship of Spiritual Health with Quality of Life, Mental Health, and Burnout: The Mediating Role of Emotional Regulation*. Iranian Journal of Psychiatry. Vol 13: 1: 22-31
- Anggara, dkk. (2020). Instrumen Pengukuran Burnout pada Pekerja Industri Pariwisata di Bandung. *Jurnal Psikologi Mandala*, Vol. 4, No. 1, 1-16.
- Azzahroh, P. e. (2021). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Burnout Syndrome pada Tenaga Kesehatan di IGD Selama Pandemi Covid-19 di RSAL DR. Mintohardjo tahun 2021*. Jakarta: Universitas Nasional .
- Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian Psikologi (II)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2020). *Reliabilitas dan Validitas (4 ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2023). *Penyusunan Skala Psikologi (3 ed.)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bakar, R. B. (2005). *Pengaruh dukungan sosial dan harga diri terhadap burnout pada karyawan bagian marketing di kota Makassar*. (Skripsi). Makassar: Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.
- Darmaningtyas. (2015). *Pendidikan yang memiskinkan (edisi revisi)*. Yogyakarta: Intrans Publishing.
- Dewi, S. L & Paramita, P. P. (2012). Tingkat burnout ditinjau dari karakteristik demografis (usia, jenis kelamin dan masa kerja) guru SDN inklusi di Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1(2), 107-115.
- Eliyana. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan burnout perawat pelaksana di ruang rawat inap RSJ Provinsi Kalimantan Barat tahun 2015. *Jurnal ARSI*, 172-182.
- Faturochman., Minza, W. M., & Nurjaman, T. A. (2017). *Memahami dan mengembangkan indigenous psychology*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fitria, I. H. (2018). Pengaruh Burnout terhadap Kinerja Karyawan pada BMT EI_Munawar Medan . *Jurnal Agama dan Pendidikan Islam* , 50-65.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout.. *Journal of Social Issues*, 30 (1), 159-165.
- Galuh, Syaharani (2022). *Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Subjective Well-Being pada Guru SLB*. Vol. 6, Iss: 4
- Hamalik, O. (2010). *Psikologi belajar dan mengajar*. Bandung: Sinar Baru Algensindo.
- Hardianti, R. (2013). Burnout Ditinjau dari Big Five Factors Personality pada

- karyawan kantor Pos Pusat malang. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* Vol 01 No 02, 343-360.
- Hasanah, U. (2020). *Pengaruh Beban Kerja terhadap Intention To Leave Dosen dengan Burnout sebagai Variabel Intervening*. Malang: UIN Maulana malik Ibrahim Malang.
- Hayati, I & Suci F. (2018). Pengaruh Burnout terhadap Karyawan pada BMT EI-Munawar Medan. *Jurnal Agama dan Pendidikan Islam*, 50-65.
- Kinari, Dilla S.(2018). *Burnout Kirain Lelah Biasa Ternyata Lelah Fisik, Mental, dan Emosi*. Jakarta: PT Anak Hebat Indonesia.
- Maslach, C., & Jackson, S.E. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99- 113.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B., & Leiter, M.P. (2001). Job Burnout. *Annual Review Psychology*, 52, 397-422.
- Mulyasa, E. (2008). *Menjadi Guru Profesional: Menciptakan Pembelajaran Kreatif dan Menyenangkan*. Bandung: Rosda.
- Nicolova, Simona (2022). *The Relationship between Emotional Intelligence and Burnout Syndrome in Greek Teachers in Remote Learning Situation*. *Jurnal Psychological*. Vol. 15(1), 242-264
- Nisfiannoor, M., & Kartika, Y. (2004). Hubungan antara Regulasi Emosi dan Penerimaan Kelompok Teman Sebaya pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 2(2), 160-178.
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Priantalo, Jelpa .(2015). *Penyusunan Skala Psikologi Asyik Mudah & Bermanfaat*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Priyatno, D. (2014). *Pengolah Data Terpraktis dengan SPSS 22*. Yogyakarta: Andi
- Pines, A. & Maslach C. (1993) Characteristics of staff burnout in mental health settings. *Hospital Community Psychiatry*, 29, 233-237
- Purba, J., Yulianto, A., & Widyanti, E. (2007). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Burnout pada Guru. *Jurnal Psikologi*, 5(1), 77-87.
- Santi, D.N. (2012). Perbedaan Kepuasan Guru Ditinjau dari Status Guru Negeri dan Swasta serta Jenis Kelamin pada Guru Sekolah Dasar di Kecamatan Tebet Jakarta Selatan. *E-journal Psikologi Gunadarma*, 1-11.
- Saragih, M. Z. (2014). *Burnout pada staf layanan Sirkulasi di Perpustakaan Univrsitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*. Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah.

- Schaufeli, W. B., Maslach, C., & Marek, T. (Eds.), (1993). *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research*. Washington, DC: Taylor & Francis.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta Bandung.
- Sugiyono & Agus Susanto. 2015. *Cara Mudah Belajar SPSS & Lisrel*. CV. Bandung: Alfabeta Bandung.
- Utomo, A. B. (2017). *Pengaruh Dukungan Sosial dan Kepribadian terhadap Burnout pada Karyawan*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Tsai N, dkk. (2024). *Social good reappraisal as a novel and effective emotion regulation strategy*. No 4. h.1-17
- Vanes, Juwita dan Monika, *Hubungan regulasi emosi dengan work burnout pada guru sekolah luar biasa*, Jurnal Provita Vol. 17, Iss: 2, pp 14-22.
- Tsai N, dkk. (2024). *Social good reappraisal as a novel and effective emotion regulation strategy*. No 4. h.1-17
- Vanes, Juwita dan Monika, *Hubungan regulasi emosi dengan work burnout pada guru sekolah luar biasa*, Jurnal Provita Vol. 17, Iss: 2, pp 14-22.
- Wulan, Dwi Kencana. *Regulasi Emosi Dan Burnout Pada Guru Honorer Sekolah Dasar Swasta Menengah Ke Bawah*. 4 (2), Oktober 2015 DOI: <https://doi.org/10.21009/JPPP.042.05>

Burnout in teachers of children with special needs - Google Scholar

LAMPIRAN

Lampiran SK Seminar Proposal



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)

"IMAM BONJOL" PADANG

FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

Alamat : Kampung III Sungai Bengok Kel. Balai Gadang Kec. Koto Tangah Kota Padang
Website : uimib.ac.id | E-mail : uimib@uimib.ac.id

Nomor B 2082/Un 13/FUSA/PP 00 9/06/2024

Padang, 25 Juni 2024

Lamp 1 (satu) berkas

Hal Seminar Proposal

Kepada Yth
Bapak/Ibu/Sdr Narasumber
Seminar Proposal Mahasiswa
Prodi Psikologi Islam
Di-
Tempat

Assalamu'alaikum Wr Wb

Dengan hormat,

Sesuai dengan permohonan mahasiswa Prodi Psikologi Islam, dengan ini kami harapkan kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat melaksanakan Ujian Proposal mahasiswa tersebut dengan ketentuan sebagai berikut

1. Narasumber :

No.	Nama Dosen	NIP	Jabatan dalam Seminar
1	Dr. Murisal, S Ag , M Pd	197212312007101001	Penguji I
2	Indah Andika Octavia, MA	199310162020122006	Penguji II

2. Mahasiswa :

Nama Mahasiswa	NIM	Prodi	Judul Proposal
Tiara Oktaviona	2015040040	Psikologi Islam	"Hubungan Regulasi Emosi Dengan Burnout Dalam Bekerja Pada Guru Honorer SD Swasta Di Kota Padang"

yang dilaksanakan pada

Hari/ Tanggal : Kamis/ 27 Juni 2024

Waktu : 10.⁰⁰ – 11.⁰⁰ Wib

Tempat : Ruang Sempro I Gedung PI

Sehubungan dengan itu, bersama ini dilampirkan Proposal Skripsi mahasiswa tersebut. Demikian disampaikan, semoga Seminar Proposal dapat terlaksana dengan baik, atas kerjasamanya diucapkan terima kasih

Wasalam,
a.n Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik
Dan Kelembagaan

Faizin
NIP. 198207012008011013