

**HUBUNGAN *SELF REGULATION* DENGAN *BURNOUT* PADA
GURU SD IT MADANI *ISLAMIC SCHOOL* PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

*Diajukan ke Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama sebagai salah satu syarat
dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)*



**UIN IMAM BONJOL
PADANG**

Oleh

LEONITA AGUSTIANY

NIM. 2115040106

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGRI (UIN)
IMAM BONJOL PADANG
1447 H / 2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul Hubungan "*Self-Regulation* dengan *Burnout* pada Guru SD IT Madani Islamic School Payakumbuh" disusun oleh Leonita Agustiany, NIM 2115040106, program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan ke sidang Munaqasyah.

Padang,..... Juni 2026

Disetujui oleh :

Pembimbing I



Dr. Murisal, S.Ag., M.Pd
NIP.197212312007101001

Pembimbing II



Nurul Fadhilah Khair, M.Psi., Psikolog
NIP.199211192022032001

PERNYATAAN KEORSINILAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Leonita Agustiany

NIM : 2115040106

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul “**Hubungan *Self-Regulation* dengan *Burnout* pada Guru SD IT Madani Islamic School Payakumbuh**” merupakan hasil karya saya sendiri dan dapat di publikasikan sepenuhnya oleh Universitas Negeri Imam Bonjol Padang. Adapun bagian-bagian dalam penulisan skripsi ini saya kutip dari hasil karya orang lain yang telah dituliskan sumbernya jelas sesuai dengan kode etik penelitian ilmiah.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya dan penuh kesadaran

Padang, 14 Agustus 2026



Leonita Agustiany

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi dengan judul “Hubungan Self-Regulation dengan Burnout pada Guru SD IT Madani Islamic School Payakumbuh” yang disusun oleh Leonita Agustiany, NIM : 2115040106, telah diuji dalam sidang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang, pada hari Rabu 9 September 2026 dan dinyatakan telah diterima sebagai salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana Program Strata Satu (S-1) pada Program Studi Psikologi Islam.

Padang, 17 September 2026

Tim Penguji
Ketua



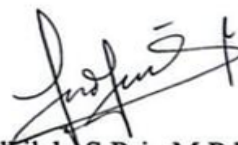
Dr. Murisl, S.Ag., M.pd
NIP. 197212312007101001

Penguji I



Winbaktianur, SE., M.A
NIP. 197803272009121003

Penguji II



Fadhlil, S.Psi., M.Pd.I
NIP. 198011112006042002

Penguji III



Dr. Murisl, S.Ag., M.pd
NIP. 197212312007101001

Penguji IV



Nurul Fadhlil Khair, M.Psi., Psikolog
NIP. 199211192022032001

Mengesahkan
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama
UIN Imam Bonjol Padang



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

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul "**Hubungan *Self-Regulation* Dengan *Burnout* Pada Guru SD IT Madani *Islamic School* Payakumbuh**". Disusun oleh Leonita Agustiany, NIM 2115040106 Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-regulation* dengan *burnout* pada guru SD IT Madani *Islamic School* Payakumbuh. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh tingginya tuntutan pekerjaan yang dihadapi guru, seperti beban administrasi, pelaksanaan pembelajaran, penilaian hasil belajar, serta berbagai tanggung jawab profesional lainnya yang berpotensi menimbulkan *burnout*. *Self-regulation* merupakan kemampuan individu dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan tertentu serta menghadapi berbagai tekanan yang muncul dalam kehidupan sehari-hari. Kemampuan ini diyakini dapat membantu guru mengelola tuntutan pekerjaan sehingga terhindar dari kondisi *burnout*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi penelitian berjumlah 62 guru SD IT Madani *Islamic School* Payakumbuh. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Instrumen penelitian menggunakan skala *self-regulation* dan skala *burnout* yang disusun berdasarkan aspek-aspek teoritis masing-masing variabel. Data dianalisis menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan program SPSS versi 30.0.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self-regulation* guru berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 85,5%, sedangkan tingkat *burnout* berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 66,1%. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,649$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulation* dengan *burnout* pada guru SD IT Madani *Islamic School* Payakumbuh. Semakin tinggi tingkat *self-regulation* yang dimiliki guru, maka semakin rendah tingkat *burnout* yang dialaminya. Sebaliknya, semakin rendah *self-regulation* yang dimiliki guru, maka semakin tinggi tingkat *burnout* yang dialami. Dengan demikian, *self-regulation* merupakan faktor penting yang dapat membantu guru mengurangi risiko *burnout* dalam menjalankan tugas profesionalnya.

Kata Kunci: *Self-Regulation, Burnout, Guru.*

ABSTRACT

This thesis is entitled "The Relationship Between Self-Regulation and Burnout Among Teachers at SD IT Madani Islamic School Payakumbuh ." It was written by Leonita Agustiany, Student ID Number 2115040106, Islamic Psychology Study Program, Faculty of Ushuluddin and Religious Studies, Imam Bonjol State Islamic University, Padang.

This study aimed to determine the relationship between self-regulation and burnout among teachers at SD IT Madani Islamic School Payakumbuh. The study was motivated by the high work demands faced by teachers, including administrative responsibilities, teaching activities, student assessment, and various other professional duties that may lead to burnout. Self-regulation refers to an individual's ability to manage thoughts, emotions, and behaviors in order to achieve specific goals and cope with various challenges encountered in daily life. This ability is believed to help teachers manage work-related demands and reduce the risk of experiencing burnout.

This research employed a quantitative approach with a correlational research design. The population consisted of 62 teachers at SD IT Madani Islamic School Payakumbuh. The sampling technique used was total sampling, in which all members of the population were selected as research participants. The research instruments consisted of a self-regulation scale and a burnout scale developed based on the theoretical dimensions of each variable. Data were analyzed using the Pearson Product Moment correlation technique with the assistance of SPSS version 30.0.

The results showed that the level of self-regulation among teachers was categorized as high, with a percentage of 85.5%, while the level of burnout was categorized as low, with a percentage of 66.1%. The hypothesis testing revealed a correlation coefficient of $r = -0.649$ with a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). These findings indicate a significant negative relationship between self-regulation and burnout among teachers at SD IT Madani Islamic School Payakumbuh. The higher the level of self-regulation possessed by teachers, the lower the level of burnout they experience. Conversely, lower self-regulation is associated with higher levels of burnout. Therefore, self-regulation is an important factor in helping teachers reduce the risk of burnout while carrying out their professional responsibilities.

Keywords: Self-Regulation, Burnout, Teachers.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Allah SWT. Yang telah memberikan rahmat, ridho beserta hidayah-Nya, serta senantiasa menuntun penulis dalam menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan *Self-Regulation* dengan *Burnout* pada guru SD IT Madani Islamic School Payakumbuh”**. Sholawat beserta salam selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, beserta tabi’ut tabi’in. Semoga kita mendapat syafa’at dari beliau dan dikumpulkan oleh Allah bersama dengan beliau di akhirat kelak. Proses terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak yang telah memberi semangat dan motivasi kepada penulis. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor beserta wakil rektor atas kebijakan, fasilitas, serta dukungan yang telah diberikan, sehingga saya dapat menyelesaikan studi ini dengan baik.
2. Dekan serta wakil Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang atas arahan, kebijakan, serta dukungan akademik selama perkuliahan.
3. Ketua dan Sekretaris Prodi Psikologi Islam yang telah membantu dan memudahkan urusan perkuliahan serta memberikan izin penelitian.
4. Bapak Dr. Murisal M.Pd selaku dosen pembimbing I dan Ibu Nurul Fadhilah Khair, M.Psi., Psikolog selaku pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan nasehat, bersedia meluangkan waktu, arahan serta motivasi kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan sebaik mungkin.

5. Bapak/Ibu dosen yang mengajar di Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang yang telah memberikan curahan ilmu dan pengetahuan selama menimba ilmu.
6. Staff Administratif Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang, yang telah membantu penulis dalam mengurus hal-hal administratif.
7. Ibuk Indah Octavia, M.A dan Bapak Rahman Pranovri Putra, M.Psi sebagai pembimbing *expert judgement* dalam penelitian ini.
8. Terima kasih kepada Bapak/Ibu guru SD IT Madani Payakumbuh yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Terima kasih juga kepada Kepala Sekolah, Tata Usaha, serta pihak terkait yang telah memberikan izin dan kemudahan kepada penulis dalam melaksanakan penelitian.
9. Kedua orang tua penulis ibu Erita bidadari surgaku beliau bukan hanya seorang ibu, tetapi juga sahabat, guru, dan cahaya dalam setiap langkah hidup penulis. Terimakasih atas kasih sayang tanpa batas yang tak pernah lekang oleh waktu, serta atas kesabaran dan pengorbanan yang senantiasa mengiringi setiap langkah perjalanan penulis. Dan juga kepada sang cinta pertama, kedua, ketiga, dan tak terhingga yang kini bersemayam di keabadian, Almarhum Bapa Ardiansyah. Terimakasih untuk setiap tetes keringat dalam setiap pengorbanan dalam kerja keras yang dilakukan untuk memberikan yang terbaik kepada penulis, mengusahakan segala kebutuhan penulis, mendidik, membimbing, dukungan, motivasi serta telah mengajari dan memberikan penulis pelajaran yang sangat berharga tentang arti menjadi seorang perempuan kuat, bertanggung jawab, selalu bertujuan dan mandiri. Skripsi ini adalah bentuk bakti dan rindu yang tak berkesudahan, sebuah pembuktian bahwa benih tanggung jawab yang Bapa tanamkan telah tumbuh dan mekar. Semoga Bapa tersenyum di hamparan surga

melihat anak bungsunya berhasil meraih pencapaian kecilnya. Tunggu Adek di surga ya Pa. Gelar ini juga untuk Papa.

10. Kepada saudara kandung penulis, yakni saudari Riayu Apriany, S.Kom dan Andini Dwi Yulivia, S.Pd., Gr. yang menjadi tempat keluh kesah, suka duka, dan selalu bersama disetiap perjalanan hidup penulis dan juga menjadi motivasi dan penyemangat bagi penulis dalam menyelesaikan proses penulisan skripsi juga segenap keluarga besar yang ikut memberi dukungan serta do'a. Tanpa kalian mungkin penulisan skripsi ini tidak akan selesai. Terimakasih telah menggantikan peran pelindung, penyemangat, dan penopang disaat penulis hampir menyerah.
11. Untuk saudara penulis Puja Okta Safitri, S. Ak dan Neha Mayra Andriani, S.M. Terimakasih penulis ucapkan untuk semua kebaikan yang diberikan kepada penulis, terimakasih untuk dukungan dan semangat yang selalu diberikan terutama dalam hal amunisi, terimakasih telah berbagi dalam berbagai hal, kehadiran kalian adalah anugrah tak terhingga dalam hidup penulis.
12. Yumni, Frans, Chintya, Tira dan Naura yang menjadi sahabat penulis sejak awal masa perkuliahan, penulis bersyukur dipertemukan oleh orang yang tulus, setia, dan ceria seperti kalian. Terimakasih telah banyak membantu serta mendukung penulis. Terimakasih telah bertahan di sisi penulis di kala banyak masalah yang dihadapi. Kalian bukan sekedar teman, tapi bagian dari perjalanan yang akan selalu hidup dalam ingatan penulis. Semoga kalian bahagia selalu, dan penulis berharap kalian selalu ada sampai kita tua nanti.
13. Terima kasih kepada Leonita Agustiany, terimakasih karna tetap berani menjadi dirimu sendiri, terimakasih karena tidak pernah menyerah dan berhenti seutuhnya, mari tetap bertahan dan terus berjuang karena yakin Tuhan selalu punya cara yang indah

untuk membuat hambanya bangkit dan tersenyum kembali, semoga kedepannya bisa selalu tegar, ikhlas dan selalu sabar melewati setiap fase kehidupan. Mari untuk selalu bekerja sama untuk mewujudkan setiap mimpi yang tertunda.

Sekian yang bisa penulis sampaikan, pada kalimat penutup dari pengantar ini peneliti menyadari segala kekurangan dalam penulisan skripsi ini. Namun harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak dan penulis berharap adanya saran dan masukan yang membangun dari berbagai pihak demi lebih baiknya skripsi ini

Padang, 15 Juni 2026
Penulis,



Leonita Agustiany
NIM. 2115040106

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
PERNYATAAN KEORISINILAN	ii
PENGESAHAN TIM PENGUJI	iii
ABSTTAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PEGANTAR	vi
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	ii
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Batasan Masalah.....	12
D. Tujuan Penelitian	12
E. Manfaat Penelitian	13
1. Manfaat Teoretis	13
2. Manfaat Praktis	13
2. Bagi Siswa	13
3. Bagi Masyarakat dan Sekolah.....	14
4. Bagi Peneliti Selanjutnya	14
F. Sistematika Penulisan.....	14
BAB II	16
PEMBAHASAN TEORI	16
A. <i>Self-Regulation</i>	16
1. <i>Definisi Self-Regulation</i>	16
2. <i>Aspek Self-Regulation</i>	18

3. Faktor-Faktor yang Membentuk <i>Self-Regulation</i>	20
4. <i>Self-Regulation</i> dalam Perspektif Islam	22
B. <i>Burnout</i>	25
1. Definisi <i>Burnout</i>	25
2. Aspek-Aspek <i>Burnout</i>	28
3. Faktor Penyebab <i>Burnout</i>	29
4. <i>Burnout</i> dalam Perspektif Islam	31
C. Dinamika Hubungan <i>Self-Regulation</i> dengan <i>Burnout</i>	33
D. Penelitian yang Relevan	37
E. Kerangka Konseptual	43
F. Hipotesis Penelitian	45
BAB III	46
METODE PENELITIAN	46
A. Jenis Penelitian	46
B. Identifikasi Variabel Penelitian	46
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian	46
D. Populasi dan Sampel.....	48
1. Populasi	48
2. Sampel Penelitian	48
E. Teknik Pengumpulan Data	49
F. Instrumen Penelitian	53
G. Uji Validitas dan Reabilitas.....	55
1. Uji Validitas	55
2. Uji Reabilitas	57
H. Teknik Analisis Data	59
1. Uji Normalitas	59
2. Uji Linieritas.....	59
3. Uji Hipotesis	60

BAB IV	61
HASIL DAN PEMBAHASAN	61
A. Pelaksanaan Penelitian.....	61
B. Deskripsi Subjek Penelitian	62
C. Hasil Penelitian	62
1. Kategorisasi Variabel	62
a. Kategorisasi <i>Self-Regulation</i>	63
b. Kategorisasi Kecenderungan <i>Burnout</i>	66
2. Uji Analisis Data.....	69
a. Uji Normalitas.....	69
b. Uji Linearitas	70
c. Uji Hipotesis	71
D. Pembahasan	72
BAB V	89
PENUTUP	89
A. Kesimpulan	89
2. Bagi Sekolah.....	91
3. Bagi Yayasan dan Pimpinan Sekolah	91
4. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	91
DAFTAR PUSTAKA	95
LAMPIRAN	99

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Data Awal <i>Burnout</i> pada guru SD IT Madani <i>Islamic School</i> Payakumbuh.....	11
Tabel 2.1 Skala Blue Print <i>Self-Regulation</i> Sebelum Uji Coba	50
Tabel 2.2 Skala Blue Print <i>Burnout</i> Sebelum Uji Coba	52
Tabel 2.3 Skor Skala <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i>	54
Tabel 2.4 Blue Print Skala <i>Self-regulation</i> Setelah Uji Coba	56
Tabel 2.5 Blue Print Skala <i>Burnout</i> Setelah Uji Coba	57
Tabel 2.6 Reliabilitas <i>Self-Regulation</i>	58
Tabel 2.7 Reliabilitas <i>Burnout</i>	58
Tabel 4.1 Rumus Tingkat Kategori.....	63
Tabel 4.2 Ringkasan Statistik Skala <i>Self-Regulation</i>	64
Tabel 4.3 Kategorisasi <i>Self-Regulation</i>	65
Tabel 4.4 Ringkasan Statistik Skala <i>burnout</i>	67
Tabel 4.4 Kategorisasi <i>Burnout</i>	68
Tabel 4.6 Uji Normalitas <i>Self Regulation</i> Dengan <i>Burnout</i>	69
Tabel 4.7 Hasil Uji Linearitas	70
Tabel 4.8 Uji Hipotesis <i>Self-Regulation</i> dengan <i>Burnout</i>	72

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN SK Seminar Proposal.....	98
LAMPIRAN SK Pembimbing Skripsi	99
LAMPIRAN Surat Pengesahan <i>Expert Judgement</i>	100
LAMPIRAN Surat Izin Uji Coba Penelitian	102
LAMPIRAN Surat Izin Penelitian.....	103
LAMPIRAN Surat Balasan Izin Penelitian	104
LAMPIRAN <i>Informed Consent</i>	105
LAMPIRAN Skala Uji Coba Penelitian.....	107
LAMPIRAN Uji Validitas dan Reabilitas	113
LAMPIRAN Uji Reliabilitas dan validitas.....	114
LAMPIRAN Skala Penelitian	116
LAMPIRAN Hasil Kategorisasi Variabel X dan Y	122
LAMPIRAN Uji Normalitas Skala <i>Self-Regulation</i> Dengan <i>Burnout</i>	123
LAMPIRAN Uji Linearitas Skala <i>Self-Regulation</i> Dengan <i>Burnout</i>	123
LAMPIRAN Uji Hipotesis	124
LAMPIRAN Tabulasi Data.....	125
LAMPIRAN Izin Modifikasi Skala.....	127
LAMPIRAN Dokumentasi penelitian	129
LAMPIRAN Lembar Bimbingan Skripsi.....	130
LAMPIRAN Uji Turnitin	134