

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Profesi guru memiliki peran strategis dalam membentuk karakter, intelektualitas, serta kepribadian peserta didik. Melalui penerapan metode pembelajaran yang bervariasi, guru dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, mengurangi kejenuhan, sekaligus meningkatkan motivasi siswa. Tidak hanya sebagai pengajar, guru juga menjadi teladan yang keberhasilannya sangat menentukan dalam pendidikan karakter (Yestiani & Zahwa, 2020). Namun, seiring dengan perubahan sistem pendidikan yang ditetapkan pemerintah, beban kerja guru semakin kompleks. Mereka tidak hanya dituntut untuk menyelesaikan tugas utama mengajar, tetapi juga perlu menguasai berbagai keterampilan profesional agar mampu bekerja optimal dan memberikan kepuasan bagi orang lain. Tuntutan tersebut mendorong guru untuk terus berkembang, tetapi apabila tidak terpenuhi, kondisi ini dapat menimbulkan kegelisahan, frustrasi, bahkan rasa bersalah yang berpotensi menimbulkan stres dalam pekerjaan (Palupi & Pandjaitan, 2022).

Burnout adalah kondisi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian personal yang diakibatkan oleh stres kerja berkepanjangan (Nugroho & Syamsu, 2020). Fenomena ini banyak terjadi di lingkungan pendidikan, khususnya di kalangan guru, yang sering kali mengalami tuntutan tugas yang berlebihan tanpa diimbangi dengan dukungan

yang memadai. Burnout merupakan keadaan yang dialami individu dalam konteks pekerjaan, ditandai dengan kelelahan fisik seperti hilangnya semangat dan rasa lelah yang berulang, disertai kelemahan mental dalam menghadapi tuntutan tugas. Kondisi ini juga mencakup penurunan kemampuan dalam menyelesaikan masalah (*reduced personal accomplishment*), munculnya sikap sinis atau menjauh (*depersonalization*), serta kelelahan emosional (*emotional exhaustion*). Burnout biasanya dipicu oleh stres berkepanjangan yang erat kaitannya dengan keterlibatan emosional yang intens (Palupi & Pandjaitan, 2022).

Maslach dan Goldberg (1998) memandang *burnout* sebagai bentuk respon berkepanjangan terhadap tekanan emosional dan hubungan interpersonal yang bersifat kronis di lingkungan kerja. Kondisi ini berdampak negatif, baik pada individu maupun organisasi. Bagi individu, burnout dapat memicu hilangnya orientasi tujuan serta ketidakmampuan dalam memenuhi tuntutan pekerjaan. Sementara itu, bagi organisasi, burnout dapat menurunkan tingkat kehadiran, produktivitas, serta kualitas kinerja (Hutabarat & Brahmana, 2023). Menurut Maslach dan Jackson (1981) mendefinisikan burnout adalah sindrom kelelahan dan sinisme yang terjadi akibat beberapa pekerjaan yang dikerjakan. Burnout wujud sebuah situasi yang mana seseorang mengalami kehabisan dari sisi energi, motivasi yang dapat menunjukkan adanya perubahan dari sisi perilaku dan sikap dalam menanggapi adanya tuntutan yang ada dalam kehidupan, mengalami frustrasi dalam bekerja karena merasa dirinya tidak dihargai dalam menjalankan pekerjaannya di perusahaan.

Beberapa faktor yang menyebabkan *burnout* pada guru antara lain beban administrasi yang berat, ketidak jelasan peran, kurangnya penghargaan, serta keterbatasan dalam pengembangan profesional. Dalam penelitian yang dilakukan oleh (Dawous, Dkk, 2024), ditemukan bahwa kurikulum menjadi sumber stres utama bagi guru, diikuti oleh faktor jenis kelamin, usia, akreditasi sekolah, status kepegawaian, serta status sekolah sebagai sekolah penggerak.

Albert Bandura merupakan tokoh yang pertama kali memperkenalkan konsep *self-regulation* melalui Teori Sosial Kognitif pada tahun 1991. Ia menjelaskan bahwa kepribadian seseorang dibentuk oleh interaksi antara perilaku, pikiran, dan lingkungan. Dalam proses regulasi diri ini, individu akan menghasilkan perilaku yang dapat memengaruhi perubahan dalam lingkungannya (Margaretha, Astuti 2023). Zimmerman (Hidajat, Rahayu, Dkk, 2022) mengemukakan bahwa *self-regulation* mencakup kontrol terhadap kinerja, pemikiran, dan refleksi diri. Bagi seorang pendidik, kemampuan untuk mengatur diri secara efektif menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif serta dalam mendorong tumbuhnya kreativitas peserta didik. Kemampuan *self-regulation* memungkinkan seseorang untuk mengelola perhatian serta mengontrol perilaku secara efektif, terutama dalam situasi yang menuntut kesabaran dan ketekunan, seperti saat berinteraksi dengan anak. Melalui pengaturan diri yang baik, individu dapat merespons berbagai tantangan secara lebih tenang dan terarah, sehingga mampu menciptakan lingkungan yang mendukung bagi anak untuk berkembang secara adaptif sesuai dengan kebutuhan dan potensinya (Margaretha & Astuti, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Fitria dan Pratama (2022) menemukan bahwa guru dengan tingkat *self-regulation* yang tinggi menunjukkan tingkat burnout yang lebih rendah dibandingkan dengan guru yang memiliki regulasi diri rendah. Hasil ini sejalan dengan temuan Hidayati dan Putri (2023), yang menunjukkan bahwa *self-regulation* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan burnout pada guru sekolah dasar.

Guru yang mampu mengelola emosi dan tugasnya secara efektif cenderung lebih mampu mempertahankan komitmen profesional dan mengurangi risiko kelelahan kerja. Berdasarkan berbagai temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self-regulation* merupakan faktor protektif penting yang dapat membantu guru dalam menghadapi tekanan pekerjaan. Guru yang mampu mengatur emosi, perilaku, dan pikirannya secara efektif cenderung memiliki daya tahan lebih kuat terhadap stres dan burnout. Oleh karena itu, pengembangan *self-regulation* dalam kalangan guru menjadi langkah strategis dalam meningkatkan kualitas pembelajaran dan kesejahteraan guru itu sendiri.

Lebih lanjut, penelitian oleh Ekawanti dan Mulyana (2016) terhadap guru SMP, mengungkapkan memiliki hubungan yang signifikan antara *self-regulation* dengan *burnout*. Individu yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dan mengelola emosi secara efektif. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mardiansyah dan Afandi (2023) Penelitian yang dilakukan di SMK Antartika 2 Sidoarjo yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara regulasi diri akademik dengan *burnout* akademik pada siswa

pembelajaran daring. Hasil analisis membuktikan bahwa semakin rendah regulasi diri akademik siswa, maka semakin tinggi tingkat *burnout* akademik yang dialami, dan sebaliknya. Regulasi diri yang baik memungkinkan siswa untuk mengelola metakognisi, motivasi, dan perilaku belajar secara efektif, sehingga mereka terhindar dari stres berlebihan dan kelelahan emosional (*burnout*).

Siswa yang disiplin belajar cenderung lebih siap dalam menghadapi materi dan ujian, sedangkan siswa yang hanya belajar saat ujian berisiko mengalami tekanan, depresi, dan kelelahan belajar. Hal ini penting karena *burnout* umumnya muncul sebagai akibat dari stres yang berlangsung dalam jangka waktu lama. Dengan regulasi diri yang kuat, seseorang dapat mengurangi potensi munculnya *burnout*, sebab ia memiliki kemampuan untuk menekan, mengendalikan, dan mengarahkan respons terhadap tekanan secara positif. Individu seperti ini akan lebih terfokus dalam mencapai tujuan, sekaligus menjaga kestabilan emosional dan mental dalam menjalani tuntutan pekerjaan sehari-hari.

Penelitian lain oleh Ramadhani dan Yusuf (2021) terhadap guru honorer juga memperkuat kesimpulan tersebut. Dalam penelitian ini, ditemukan bahwa *self-regulation* tidak hanya berperan dalam mengurangi gejala *burnout*, tetapi juga meningkatkan kepuasan kerja dan resiliensi terhadap tekanan kerja. Guru honorer yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik lebih mampu bertahan dalam kondisi kerja yang tidak menentu, seperti upah yang tidak tetap dan beban kerja yang tinggi. Sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh

Itryah dan Kurnianto (2023) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan burnout pada pegawai Basarnas Sumatera Selatan. Hasil analisis menunjukkan bahwa regulasi diri mampu menjelaskan sebesar 36,1% dari variansi *burnout* yang dialami oleh para pegawai. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan regulasi diri seseorang, maka semakin rendah tingkat *burnout* yang dialami. Penelitian ini mendukung pentingnya pengembangan regulasi diri dalam konteks pekerjaan dengan tekanan tinggi.

Berdasarkan temuan dari dua penelitian, dapat disimpulkan bahwa regulasi diri (*self-regulation*) berperan penting dalam menurunkan tingkat burnout serta meningkatkan daya tahan individu terhadap tekanan kerja. Penelitian oleh Ramadhani dan Yusuf (2021) menunjukkan bahwa guru honorer dengan regulasi diri yang baik tidak hanya mengalami burnout yang lebih rendah, tetapi juga memiliki kepuasan kerja dan resiliensi yang lebih tinggi. Hal ini diperkuat oleh temuan Itryah dan Kurnianto (2023) yang menunjukkan bahwa regulasi diri secara signifikan memengaruhi *burnout* pada pegawai Basarnas. Kedua penelitian ini menegaskan bahwa kemampuan mengelola diri secara efektif merupakan faktor protektif penting dalam menghadapi tuntutan dan ketidakpastian di lingkungan kerja yang penuh tekanan.

Lebih jauh, hasil survei internal sekolah menunjukkan bahwa sebagian besar guru di SDIT Madani Payakumbuh mengeluhkan rasa lelah yang berkepanjangan, kesulitan berkonsentrasi dalam mengajar, serta perasaan kurang puas terhadap pencapaian profesional mereka. Gejala ini

mengindikasikan adanya aspek kelelahan emosional dan penurunan pencapaian personal, dua komponen utama dari burnout menurut Maslach dan Jackson.

Selanjutnya, Penelitian yang dilakukan oleh Rudyanto, Faizah, dan Zulkarnain (2021) di Yayasan Pendidikan Cendana menunjukkan bahwa guru mengalami kejenuhan kerja (burnout) pada kategori tinggi, terutama pada guru berusia muda dan dengan masa kerja lebih singkat. Kejenuhan ini ditandai dengan rasa lelah, menurunnya fokus, dan berkurangnya semangat dalam mengajar. Kondisi tersebut tercermin dari perilaku guru seperti masuk kelas setelah bel berbunyi, pelaksanaan pembelajaran yang belum optimal, serta konsentrasi yang menurun saat mengajar. Secara kuantitatif, kejenuhan kerja terbukti berpengaruh negatif terhadap motivasi kerja guru sebesar 22,2%. Temuan ini mengindikasikan bahwa *burnout* merupakan faktor penting yang menurunkan motivasi kerja guru, dan apabila dibiarkan berlarut-larut dapat berdampak pada kualitas proses pembelajaran.

Kondisi ini mengarah pada gejala *burnout*, yaitu kelelahan emosional, penurunan rasa pencapaian pribadi, dan sikap negatif terhadap pekerjaan. Salah satu faktor psikologis yang diyakini berperan dalam menekan tingkat burnout adalah *self-regulation* atau regulasi diri. Regulasi diri merujuk pada kemampuan individu dalam mengelola emosi, mengontrol perilaku, serta mengambil keputusan secara efektif dalam situasi yang menekan. Penelitian oleh Ramadhani dan Yusuf (2021) menunjukkan bahwa guru honorer dengan regulasi diri yang baik tidak hanya memiliki risiko *burnout* yang lebih rendah, tetapi juga menunjukkan tingkat kepuasan kerja dan ketahanan (resiliensi) yang lebih tinggi dalam menghadapi tekanan kerja

Selanjutnya, penelitian oleh Itryah dan Kurnianto (2023) juga memperkuat temuan tersebut. Dalam penelitiannya terhadap pegawai Basarnas, ditemukan bahwa regulasi diri memiliki hubungan signifikan dengan *burnout*, dengan koefisien korelasi sebesar $R = 0,600$ dan kontribusi sebesar 36,1% terhadap variansi *burnout*. Artinya, semakin tinggi kemampuan regulasi diri seseorang, maka semakin rendah tingkat *burnout* yang dialami, terutama dalam lingkungan kerja yang penuh tekanan dan tanggung jawab tinggi.

Guna memperkuat fakta yang ada di lapangan, penulis melakukan wawancara awal dengan beberapa guru SD IT Madani Islamic School Payakumbuh terkait gejala *burnout* dan bagaimana mereka mengelola kondisi tersebut. Wawancara dilakukan pada tanggal 3 Juli 2025, pukul 15.00–16.30 WIB di ruang guru SD IT Madani Islamic School Payakumbuh. Adapun hasil wawancara menunjukkan bahwa beberapa guru mengalami tekanan kerja yang tinggi dan mulai menunjukkan gejala *burnout*, terutama terkait beban administrasi, tuntutan orang tua siswa, serta kurangnya waktu istirahat.

Berdasarkan hasil wawancara, beberapa guru mengungkapkan bahwa beban kerja yang mereka hadapi cukup berat. Salah satu guru menyampaikan bahwa tugas-tugas seperti koreksi pekerjaan siswa dan penyusunan laporan yang menumpuk sering kali membuat dirinya merasa lelah, bahkan hingga terbawa saat di rumah, sehingga mudah merasa marah kepada anak-anaknya (R, komunikasi personal, 3 Juli 2025). Guru lain juga mengemukakan pengalaman serupa, yakni mulai kehilangan semangat mengajar akibat tekanan dari orang tua siswa yang kerap mengajukan keluhan meskipun guru sudah berusaha maksimal. Kondisi ini menimbulkan perasaan tidak dihargai, gangguan tidur, serta pikiran yang terus-menerus terbebani (ADY, komunikasi personal, 3 Juli 2025). Selain itu, seorang

guru lainnya menuturkan bahwa tuntutan administrasi yang semakin banyak, seperti pengisian laporan online dan persiapan perangkat ajar, membuat dirinya merasa kewalahan. Ia juga merasa waktu untuk beristirahat menjadi sangat terbatas karena harus membagi energi antara pekerjaan sekolah dan urusan rumah tangga (NF, komunikasi personal, 10 September 2025). Temuan tersebut menunjukkan bahwa beban kerja yang tinggi, kurangnya apresiasi, serta tuntutan eksternal turut memengaruhi kondisi psikologis dan motivasi guru dalam menjalankan tugasnya. Hasil wawancara ini menunjukkan bahwa sebagian guru

mulai menunjukkan gejala burnout seperti kelelahan emosional, kehilangan motivasi, gangguan tidur, serta perubahan emosi. Namun, ada juga guru yang mencoba mengelola tekanan dengan regulasi diri, seperti mengatur waktu kerja, mengenali batas kemampuan, dan mencari dukungan sosial. Hal ini memperkuat pentingnya meneliti lebih lanjut hubungan antara *self-regulation* dengan *burnout* pada guru sebagai upaya menjaga kesejahteraan psikologis mereka dalam menjalani tugas profesional.

Pemilihan SD IT Madani Islamic School Payakumbuh sebagai lokasi penelitian juga didasarkan pada karakteristik penyelenggaraan pendidikan yang dimiliki sekolah tersebut. Berdasarkan data Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah, SD IT Madani Islamic School merupakan satuan pendidikan swasta yang beralamat di Jalan Raflesia, Kelurahan Koto Tengah, Kecamatan Payakumbuh Barat, Kota Payakumbuh, Sumatera Barat, dan berada di bawah naungan Yayasan Garis Pena. Sekolah ini memiliki akreditasi A. Berdasarkan data pendirian satuan pendidikan, SD IT Madani Islamic School memiliki Surat Keputusan pendirian tertanggal 27 Juni 2014.

SD IT Madani Islamic School memiliki karakteristik pendidikan yang menerapkan konsep *holistic* dan *balance*, yaitu pendidikan yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga mengembangkan aspek kognitif, psikomotorik, afektif, serta pembentukan karakter Qur'ani. Yang dimana sekolah ini memiliki 2 kelas yg berbeda dimana adanya kelas reguler dan juga kelas internasional. Sekolah ini juga merupakan sekolah inklusi yang melayani peserta didik dengan kebutuhan yang beragam, termasuk peserta didik dengan disabilitas, dengan pendampingan psikolog sekolah dan konsultan terapis. Kondisi tersebut membuat tugas guru tidak hanya berkaitan dengan proses pembelajaran, tetapi juga menuntut penyesuaian terhadap karakteristik dan kebutuhan peserta didik yang beragam.

Karakteristik lingkungan pendidikan tersebut menjadi salah satu konteks yang penting diperhatikan ketika mengkaji kondisi psikologis guru. Guru dituntut untuk menjalankan berbagai tugas yang berkaitan dengan proses pembelajaran, pengelolaan kelas, pemenuhan kebutuhan peserta didik, serta tanggung jawab lain yang berkaitan dengan penyelenggaraan pendidikan di sekolah. Apabila tuntutan pekerjaan tersebut tidak diimbangi dengan kemampuan individu dalam mengatur pikiran, emosi, motivasi, dan perilakunya, kondisi tersebut berpotensi berkaitan dengan munculnya kelelahan dalam menjalankan pekerjaan.

Selain itu peneliti juga membagikan kusioner guna untuk memperkuat data kepada 25 responden guru SD IT Madani *Islamic School* Payakumbuh. Dari penyebaran kusioner tersebut peneliti dapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 1.1 Data Awal *Burnout* pada guru SD IT Madani *Islamic School*

Payakumbuh

NO	PERTANYAAN	RATA RATA PRESENTASE
1	Saya merasa pekerjaan ini sering membuat lelah secara fisik maupun emosional, hingga menimbulkan tekanan atau frustrasi	68%
2	Pekerjaan saya mebuat saya lelah secara fisik maupun pikiran, serta beban tanggung jawab yang membuat pekerjaan terasa monoton	68%
3	Saya kesulitan menyelesaikan hal penting, sulit mengendalikan emosi, serta sulit menjalin hubungan positif dengan rekan kerja	64%

Berdasarkan survei awal yang dilakukan terhadap guru SD IT Madani *Islamic School* Payakumbuh, diperoleh hasil bahwa sebagian guru mengalami gejala *burnout* dalam menjalankan tugasnya. Sebanyak 68% guru mengalami kelelahan emosional, ditandai dengan rasa lelah secara fisik dan emosional, munculnya tekanan, serta perasaan frustrasi dalam bekerja. Selanjutnya, 68% guru juga menunjukkan gejala kelelahan fisik, seperti keletihan akibat beban tanggung jawab yang tinggi dan rutinitas pekerjaan yang terasa monoton. Sementara itu, 64% guru mengalami kelelahan mental, yang tampak dari kesulitan menyelesaikan hal-hal penting, kurangnya kemampuan mengendalikan emosi, serta kesulitan menjalin hubungan positif dengan rekan kerja. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar guru telah mengalami tingkat *burnout* yang cukup tinggi, baik dari aspek emosional, fisik, maupun mental

Berdasarkan kondisi yang terjadi di SDIT Madani *Islamic School* Payakumbuh serta temuan dari beberapa penelitian terdahulu, dapat dilihat bahwa regulasi diri merupakan salah satu faktor penting yang dapat melindungi guru dari kelelahan kerja yang berkepanjangan. Oleh karena itu, penelitian ini penting

dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *self-regulation* dengan *burnout* pada guru SDIT Madani Islamic School Payakumbuh, guna memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai peran regulasi diri dalam mendukung kesehatan psikologis guru di tengah tuntutan kerja yang tinggi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *self-regulation* dengan *burnout* pada guru di SDIT Madani Payakumbuh?

C. Batasan Masalah

1. Apa kategorisasi kemampuan *self-regulation* pada guru SD IT Madani Islamic School Payakumbuh?
2. Apa kategorisasi *burnout* yang dialami oleh guru SD IT Madani Islamic School Payakumbuh?
3. Apakah terdapat hubungan antara kemampuan *self-regulation* dengan tingkat *burnout* pada guru SD IT Madani Islamic School Payakumbuh?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan menjelaskan hubungan antara *self-regulation* dengan tingkat *burnout* pada guru di SDIT Madani Payakumbuh. Penelitian ini dimaksudkan untuk menggali secara empiris sejauh mana kemampuan guru dalam mengelola emosi, mengatur motivasi internal, dan mengarahkan perilaku (komponen *self-regulation*) berpengaruh terhadap tiga dimensi utama *burnout*, yaitu:

1. Melihat tingkat *self-regulation* yang dimiliki oleh guru di SDIT Madani Payakumbuh.

2. Melihat tingkat *burnout* yang dialami oleh guru SD IT Madani Islamic School Payakumbuh
3. Melihat hubungan antara *self-regulation* dengan setiap dimensi *burnout* secara statistik.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi pendidikan, khususnya dalam kajian mengenai hubungan antara *self-regulation* dan *burnout* pada guru. Hasil penelitian ini dapat memperkaya teori tentang regulasi diri sebagai mekanisme protektif terhadap kelelahan kerja, serta memperkuat kerangka konseptual Maslach & Jackson mengenai dimensi *burnout*. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi rujukan akademik bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji topik serupa dalam konteks pendidikan dasar.

2. Manfaat Praktis

1. Bagi Guru

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran guru akan pentingnya kemampuan *self-regulation* dalam menjaga kesehatan mental dan profesionalisme kerja. Guru juga dapat memperoleh wawasan mengenai cara-cara efektif untuk mengelola stres dan menurunkan risiko *burnout* melalui pengelolaan emosi, motivasi, dan perilaku.

2. Bagi Siswa

Dengan meningkatnya kesejahteraan psikologis guru melalui kemampuan *self-regulation* yang baik, diharapkan suasana pembelajaran

menjadi lebih kondusif. Hal ini berdampak positif terhadap keterlibatan siswa, kualitas pembelajaran, dan pencapaian akademik mereka.

3. Bagi Masyarakat dan Sekolah

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pihak sekolah atau yayasan dalam merumuskan program pembinaan guru, pelatihan *self-regulation*, serta sistem pendukung psikologis di lingkungan kerja. Dengan demikian, kualitas pendidikan secara umum dapat meningkat dan memberikan dampak positif bagi masyarakat sekitar.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi awal dan pijakan metodologis bagi peneliti lain yang ingin mengkaji hubungan variabel psikologis dengan burnout, baik dalam konteks pendidikan maupun sektor pekerjaan lainnya. Peneliti juga dapat mengembangkan variabel baru, memperluas objek penelitian, atau menggunakan pendekatan *mixed-methods* untuk memperdalam pemahaman.

F. Sistematika Penulisan

Skripsi ini memiliki struktur yang terdiri dari beberapa bab. Setiap bab memiliki sub-bab yang saling terkait. Untuk mempermudah penulisan dan pembacaan, proposal ini disusun secara sistematis dengan pembagian sebagai berikut:

BAB I : PENDAHULUAN

Bab pertama ini berisi bagian-bagian penting sebagai dasar penelitian, yaitu latar belakang masalah, identifikasi masalah,

rumusan masalah, batasan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, serta metodologi penulisan.

BAB I : LANDASAN TEORI

Bab ini memuat teori-teori yang mendasari masing-masing variabel penelitian, yaitu regulasi diri dan burnout. Di dalamnya juga terdapat pembahasan mengenai hubungan antar variabel, penelitian terdahulu yang relevan, kerangka konseptual, serta perumusan hipotesis.

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

Bab ini berisi uraian mengenai metode penelitian yang digunakan, meliputi jenis penelitian, definisi operasional variabel, populasi dan sampel, teknik pengambilan sampel, serta instrumen yang digunakan dalam penelitian.

BAB IV : PEMBAHASAN

Bab ini menyajikan hasil dan pembahasan dari penelitian yang dilakukan. Isinya meliputi tahap persiapan, pelaksanaan penelitian, deskripsi data, serta hasil analisis data yang berfokus pada hubungan antara regulasi diri dengan *burnout* pada guru SD IT Madani Payakumbuh.

BAB V : PENUTUP

Bab terakhir ini memuat kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, serta saran-saran yang ditujukan untuk pengembangan penelitian selanjutnya di masa yang mendatang.