

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, yakni mengenai Hubungan *Self-Regulation* dengan *Burnout* Pada Guru SD IT Madani *Islamic School* Payakumbuh dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat *self-regulation* guru di SD IT Madani Payakumbuh berada pada kategori tinggi. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa 53 dari 62 guru (85,5%) memiliki tingkat *self-regulation* yang tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar guru mampu mengatur pikiran, emosi, dan perilaku dengan baik dalam menghadapi tuntutan serta tanggung jawab pekerjaan..
2. Tingkat *burnout* guru di SD IT Madani Payakumbuh berada pada kategori rendah. Hal ini ditunjukkan dengan hasil kategorisasi variabel yang memperlihatkan bahwa dari 62 guru, sebanyak 41 orang memiliki tingkat *burnout* pada kategori rendah dengan persentase sebesar 66,1%. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar guru di SD IT Madani Payakumbuh memiliki tingkat *burnout* yang relatif rendah. Hal tersebut mengindikasikan bahwa guru mampu mengelola berbagai tuntutan dan tanggung jawab pekerjaan dengan cukup baik sehingga tidak mengalami kelelahan emosional, depersonalisasi, maupun penurunan pencapaian diri yang tinggi. Dengan demikian, sebagian besar guru di SD IT Madani

Payakumbuh berada dalam kondisi psikologis yang cukup baik dalam menjalankan tugas dan aktivitas profesionalnya sebagai pendidik.

3. Hasil analisis korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,649 dengan tingkat signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulation* dengan *burnout* pada guru di SD IT Madani Payakumbuh. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,649 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori kuat. Artinya, 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 dialaminya. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan terdapat hubungan negatif antara *self-regulation* dengan *burnout* pada guru di SD IT Madani Payakumbuh diterima.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Guru

Guru diharapkan dapat terus meningkatkan kemampuan *self-regulation* dengan membiasakan diri untuk merencanakan kegiatan kerja, mengelola waktu secara efektif, menetapkan prioritas tugas, mengendalikan emosi ketika menghadapi tekanan pekerjaan, serta melakukan evaluasi terhadap kinerja yang telah dilakukan. Kemampuan regulasi diri yang baik diharapkan dapat

membantu guru dalam menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan sehingga dapat meminimalkan risiko terjadinya *burnout*.

2. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesejahteraan psikologis guru, misalnya melalui pemberian dukungan sosial, pelatihan pengembangan diri, kegiatan peningkatan kompetensi, serta program yang dapat membantu guru mengelola stres kerja. Selain itu, sekolah dapat mengadakan kegiatan kebersamaan, rekreasi, atau program pengembangan kesehatan mental sebagai upaya pencegahan burnout pada guru.

3. Pimpinan Sekolah

Pimpinan sekolah diharapkan dapat memperhatikan beban kerja guru dengan melakukan pembagian tugas yang proporsional serta menciptakan lingkungan kerja yang mendukung. Hal ini dapat membantu guru menjalankan tugas profesional secara optimal dan meminimalkan risiko burnout.

4. Bagi Yayasan sekolah

Yayasan diharapkan dapat memberikan dukungan yang memadai bagi guru, seperti penyediaan fasilitas kerja yang menunjang serta pemberian apresiasi terhadap kinerja guru. Dukungan tersebut dapat membantu meningkatkan motivasi kerja dan mengurangi risiko burnout.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi burnout, seperti dukungan sosial, regulasi emosi,

kepuasan kerja, stres kerja, beban kerja, resiliensi, maupun kesejahteraan psikologis.

- b. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan lokasi penelitian serta menambah jumlah subjek penelitian sehingga hasil yang diperoleh dapat memberikan gambaran yang lebih luas mengenai hubungan self-regulation dengan burnout pada guru.
- c. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan metode penelitian yang berbeda, seperti metode kualitatif atau mixed methods, untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi burnout pada guru.



DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2005). *Psikologi kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Ambarwati, T. S., Suryanti, H. H. S., & Jawandi, A. (2025). Peran bimbingan kelompok dengan teknik self regulated learning untuk mengatasi perilaku academic burnout. *Counselia: Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 6(2), 379–392.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dachrud, M. (2005). *Regulasi diri dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Dawous, G. G., Satori, D., Munir, M., & Suharto, N. (2024). Hotspot stres pada guru sekolah dasar: Analisis faktor-faktor pemicu dan implikasinya terhadap kesejahteraan pendidikan. *Jurnal Administrasi dan Manajemen Pendidikan*, 7(4), 588–606.
- Ekawanti, S., & Mulyana, O. P. (2016). Regulasi diri dengan burnout pada guru. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 6(2), 113–118.
- Fairuza, R. A., & Maryatmi, A. S. (2022). Hubungan antara regulasi emosi dan efikasi diri dengan burnout pada perawat di Rumah Sakit X. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif*, 2(3).
- Fanani, E., Martiana, T., & Qomarudin, B. (2020). Hubungan stres kerja dengan burnout perawat rumah sakit. *Preventia: Indonesian Journal of Public Health*, 5(2), 86–89.
- Fauzy, M. L., Murtinah, Sulystiowati, P., & Purwantini, L. (2026). Pengaruh konsep diri dan regulasi emosi terhadap burnout akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Nusantara (JINU)*, 3(2), 365–382.
- Fitria, Y., & Pratama, R. A. (2022). Pengaruh Self-Regulation terhadap Burnout pada Tenaga Pendidik di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9(2), 115– 123.
- Haru, E. Den, F. & Marlina, J. (2023). Upaya meningkatkan regulasi diri pada mahasiswa. *Jurnal Alternatif: Wacana Interkultural*, 12(2).
- Hasyiyati, B. M., & Widyasari, P. (2023). Hubungan antara self-compassion dengan burnout pada guru sekolah dasar inklusif. *JPK (Jurnal Pendidikan Khusus)*, 19(1), 29–42

- Hidajat, F. A., Rahayu, W., & Meiliasari. (2022). Pengembangan kemampuan self-regulation guru untuk menghasilkan lembar kerja siswa (LKS) matematika secara kreatif. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 3(1), 117–124.
- Hutabarat, U. A. H., & Brahmana, K. M. B. (2023). Gambaran burnout pada guru SD Negeri di Desa Hutabalang Kecamatan Badiri. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 3(4), 6384–6394.
- Isbadi, M. I., & Al Ahsani, N. (2025). Hubungan regulasi emosi dengan academic burnout pada santri tahfidz Pondok Pesantren Annuqoyyah Latee Guluk-Guluk Sumenep. *Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research*, 4(1), 45–56.
- Itryah, & Kurnianto, H. (2023). Self-Regulation with Burnout of Basarnas Employees. *ENDLESS: International Journal of Future Studies*, 6(2), 44–56.
- Mardiansyah, M. C. S., & Affandi, G. R. (2024). Regulasi diri dan burnout akademik dalam pembelajaran daring di SMK Antartika 2. *INQUEST Journal*, 3(1), 48–56.
- Margaretha, T., & Astuti, N. W. (2023). *Overview of preschool teachers' self-regulation in teaching (Gambaran self-regulation guru PAUD dalam mengajar)*. *Journal of Social and Economics Research*, 5(2).
- Maslach, C. (2003). *Burnout The Cost Of Caring*. California :Published By Ishk.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1986). *Maslach Burnout Inventory manual* (2nd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). *The measurement of experienced burnout*. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99–113.
- Nugroho, B. A., & Syamsu, F. (2020). Burnout Syndrome pada Guru Sekolah Dasar: Tinjauan Faktor Individu dan Organisasi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(1), 25–34.
- Palupi, V. C., & Pandjaitan, L. N. (2022). Self Efficaci dan Burnout pada Guru. *Jurnal Sosial dan Humaniora*, 3(1).
- Palele, M. Y. Y., & Wijono, S. (2024). *Self efficacy dan burnout pada karyawan PT. X*. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4(3), 7601–7608.

- Pranitasari, D., Lidyawati, L., Prastuti, D., Hermastuti, P., & Saodah, N. S. (2023). *Burnout dan kepuasan kerja karyawan. SOSMANIORA (Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora)*, 2(4), 600–609.
- Priyatno, D. (2014). *SPSS 22: Pengolahan data terpraktis*. Yogyakarta: Andi.
- Putra, R. A., & Daryanes, F. (2021). Analisis *self regulation* guru Biologi SMA Negeri Kota Pekanbaru. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan IPA*, 1(1).
- Puspitasari, D., & Zainuddin, M. (2024). Pengaruh *self-regulation* terhadap *burnout* pada guru: Studi kasus di sekolah menengah. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(2).
- Rahmi, I., & Nio, S. R. (2025). Kejenuhan Kerja (*Burnout*) Pada Guru Sekolah di Kota Solok. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3).
- Ramadhani, F., & Yusuf, A. M. (2021). Hubungan antara Regulasi Diri dengan *Burnout* pada Guru Honorer. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 11(2), 150–158.
- Risky, Deliana (2025). Hubungan Antara *Self-Regulation Learning* dan Dukungan Sosial Guru Dengan Prestasi Belajar Pada siswa SMA Negeri “X” Rokan Hulu, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Sitti, M (2021). Hubungan Antara *Self-Efficacy* dengan *Burnout* pada Guru Komplek Madrasah Terpadu Tungkop Aceh Besar yang Mengajar Secara Tatap Muka di Masa Pandemi Covid-19, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suha, Y., Nauli, F. A., & Karim, D. (2022). Gambaran *burnout* pada mahasiswa jurusan keperawatan. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 10(3), 282–290.
- Sundari, P. R., & Meria, L. (2022). Pengaruh beban kerja melalui *burnout* dan kepuasan kerja terhadap *turnover intention*. *Adi Bisnis Digital Interdisiplin Jurnal*, 3(2).
- Utami, A. A. I. D. A., Sidaryanti, N. N. A., & Wirahyuni, K. (2024). *Burnout Among EFL Teachers in Indonesia: Levels and Factors*. *The Art of Teaching English as a Foreign Language (TATEFL)*, 5(1), 67–76.
- Yanti, N., Syam, F. M., & Fitriani, W. (2022). Gambaran stress kerja guru selama pandemi COVID-19 di SD IT Madani Islamic School Payakumbuh. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 247–253.

- Yestiani, D. K., & Zahwa, N. (2020). Peran Guru dalam Pembelajaran pada Siswa Sekolah Dasar. *Fondatia*, 4(1), 41–47.
- Zimmerman, B. J. (2000). *Attaining self-regulation: A social cognitive perspective*. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13–39). San Diego, CA: Academic Press.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (1989). *Self-regulated learning and academic achievement: Theory, research, and practice*. New York: Springer-Verlag.
- Zulkarnain. (2025). Motivasi belajar, regulasi diri, dan dukungan sosial sebagai prediktor academic burnout siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Fokus Konseling*, 11(1), 26–35.

