

**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



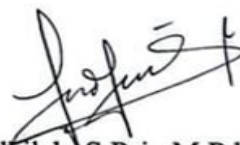
Dr. Murisl, S.Ag., M.pd
NIP. 197212312007101001

Penguji I



Winbaktianur, SE., M.A
NIP. 197803272009121003

Penguji II



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

Penguji III



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

Penguji IV



Nurul Fadhlilah 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

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 keter batasan 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.

BAB II

PEMBAHASAN TEORI

A. *Self-Regulation*

1. *Definisi Self-Regulation*

Self-regulation merupakan konsep psikologi penting yang berhubungan erat dengan bagaimana individu mengelola dirinya untuk mencapai tujuan tertentu. Menurut Zimmerman (1989), *self-regulation* adalah kemampuan individu untuk secara metakognitif, motivasional, dan perilaku terlibat aktif dalam proses belajarnya sendiri. *Self-regulation* mampu merencanakan, memantau, dan mengevaluasi pembelajaran, memiliki motivasi internal seperti tujuan dan *self-efficacy*, serta mengatur perilaku dan lingkungan belajarnya untuk mencapai hasil akademik yang optimal.

Regulasi diri merupakan konsep yang pertama kali dikemukakan oleh Albert Bandura dalam teori belajar sosial. Bandura menjelaskan bahwa regulasi diri melibatkan proses kognitif seperti perencanaan, pemantauan diri, penilaian diri, serta pengaturan perilaku. Melalui proses tersebut, individu menggunakan pengetahuan dan keyakinan tentang dirinya untuk mengarahkan serta mengendalikan perilaku, pikiran, dan emosi secara sadar (Haru, Den & Marlina, 2023).

Menurut Zimmerman dan Bandura menyatakan bahwa *self-regulation* adalah konsep yang mengacu pada berperilaku dan mengarahkan perasaannya untuk mengintervensi dirinya sendiri. Dalam konteks pendidikan, *self-regulation* telah terbukti berperan penting dalam

meningkatkan prestasi belajar siswa dan efektivitas kerja guru. Regulasi diri tidak hanya relevan bagi peserta didik, tetapi juga bagi guru sebagai pendidik. Guru yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik cenderung mampu melakukan perencanaan, pelaksanaan, dan refleksi secara efektif dalam proses pembelajaran. Penelitian Putra dan Daryanes (2021) menunjukkan bahwa sebagian besar guru memiliki tingkat regulasi diri yang sangat baik, khususnya dalam mengenali dan menggunakan sumber-sumber informasi yang diperlukan sebelum melaksanakan pembelajaran. Kemampuan tersebut mendukung guru dalam mengelola kelas, menghadapi tekanan kerja, serta mempertahankan motivasi dalam menjalankan tugas profesionalnya.

Selain itu, regulasi diri juga berperan dalam membantu guru menghadapi tekanan kerja dan tuntutan emosional. menunjukkan bahwa guru yang mampu menerapkan regulasi diri yang lebih baik dalam menghadapi tekanan pekerjaan. Kemampuan tersebut membantu guru mengelola stres kerja, menjaga kestabilan emosi, serta mengendalikan respons perilaku, sehingga dapat menurunkan risiko terjadinya *burnout*. Dengan demikian, regulasi diri menjadi faktor penting dalam menjaga keberlangsungan kinerja dan kesejahteraan psikologis guru (Margaretha & Astuti, 2023).

Dapat disimpulkan bahwa *self-regulation* merupakan kemampuan psikologis penting yang memungkinkan individu mengelola pikiran, emosi, dan perilaku secara sadar, terencana, dan berkelanjutan untuk mencapai tujuan yang diinginkan. *Self-regulation* dipahami sebagai proses aktif yang menempatkan individu sebagai agen yang bertanggung jawab atas tindakan

dan keputusan yang diambilnya, di mana individu mampu merencanakan tindakan, memantau proses yang sedang berlangsung, serta mengevaluasi hasil yang dicapai. Dengan demikian, *self-regulation* menjadi landasan penting dalam membantu individu menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan dan tujuan yang dihadapi.

2. Aspek *Self-Regulation*

Menurut Zimmerman (1989), regulasi diri adalah proses yang melibatkan pikiran, perasaan, dan tindakan yang direncanakan secara sadar, serta disesuaikan secara berulang (siklus) untuk membantu individu mencapai tujuan pribadinya. Ia menyatakan bahwa regulasi diri terdiri dari tiga komponen utama, khususnya dalam konteks belajar dan bekerja, yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku. Penjelasan ketiganya adalah sebagai berikut:

a. Metakognisi

Aspek metakognitif dalam *self-regulation* merujuk pada kemampuan individu untuk merencanakan, memantau, dan mengevaluasi proses yang sedang dijalani secara sadar. Zimmerman menjelaskan bahwa regulasi diri melibatkan *self-oriented feedback loop*, yaitu proses berulang di mana individu mengamati efektivitas strategi yang digunakan dan menyesuaikannya berdasarkan hasil evaluasi tersebut. Melalui aspek metakognitif, individu tidak hanya menjalankan aktivitas secara otomatis, tetapi juga merefleksikan proses dan hasil untuk mencapai tujuan yang ditetapkan secara lebih efektif.

b. Motivasi

Aspek motivasi berkaitan dengan dorongan internal yang mendasari individu dalam memilih, menggunakan, dan mempertahankan strategi tertentu. Menurut Zimmerman, regulasi diri mencakup penjelasan mengenai bagaimana dan mengapa individu memutuskan untuk mengatur perilakunya. Motivasi menjadi faktor penting karena menentukan tingkat keterlibatan, ketekunan, serta kesediaan individu untuk mengarahkan upaya secara konsisten. Tanpa motivasi yang memadai, proses regulasi diri cenderung tidak berlangsung secara optimal

c. Perilaku

Aspek perilaku merujuk pada tindakan nyata individu dalam mengatur aktivitas dan lingkungan secara proaktif untuk mendukung pencapaian tujuan. Zimmerman menekankan bahwa individu yang melakukan regulasi diri tidak bersifat pasif, melainkan aktif dalam menginisiasi, mengendalikan, dan menyesuaikan perilaku ketika strategi yang digunakan belum memberikan hasil yang diharapkan. Aspek ini menegaskan bahwa regulasi diri tidak hanya berlangsung pada tingkat kognitif dan afektif, tetapi juga tampak secara konkret melalui tindakan yang dilakukan.

Dengan demikian, menurut Zimmerman (1989), *self-regulated learning* mencakup tiga aspek utama, yaitu metakognitif, motivasional, dan perilaku, yang bekerja secara terpadu dalam mengarahkan individu untuk mencapai tujuan secara efektif.

Dapat disimpulkan *Self-regulation* dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengelola dan mengarahkan dirinya secara sadar dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kemampuan ini tercermin dalam bagaimana individu mengatur cara berpikir, mengelola dorongan emosional, serta mengarahkan perilaku secara terencana dan berkelanjutan. *Self-regulation* tidak hanya melibatkan satu aspek tertentu, melainkan merupakan proses terpadu yang mencakup kesadaran diri dalam merencanakan tindakan, menjaga dorongan internal agar tetap konsisten, serta menyesuaikan perilaku ketika menghadapi hambatan. Melalui regulasi diri, individu mampu mengambil peran aktif dalam mengendalikan respons terhadap tuntutan dan situasi yang dihadapi.

3. Faktor-Faktor yang Membentuk *Self-Regulation*

Bandura (Dachrud, 2005) menjelaskan bahwa regulasi diri terbentuk dari dua jenis faktor utama, yakni faktor eksternal dan faktor internal:

1. Faktor Eksternal

Menurut Bandura (Dachrud, 2005), salah satu unsur penting dalam pembentukan kemampuan regulasi diri adalah pengaruh dari lingkungan luar individu. Lingkungan ini meliputi keluarga, teman sebaya, dan guru (Dachrud, 2005). Interaksi dengan lingkungan memungkinkan individu untuk menerima penguatan positif berupa penghargaan saat berhasil memenuhi standar yang telah ditetapkan, atau penghukuman diri jika tidak mencapai target tersebut.

a. Perilaku

Perilaku berperan sebagai sarana bagi individu untuk mengaktualisasikan berbagai kemampuan yang dimiliki, dan menjadi bagian dari proses pengaturan diri.

b. Lingkungan

Bandura menyatakan bahwa lingkungan baik itu keluarga, sekolah, maupun masyarakat memiliki pengaruh yang sangat besar dalam pembentukan regulasi diri. Hal ini karena lingkungan tersebut menjadi tempat di mana individu, khususnya remaja atau siswa, menjalankan aktivitas sehari-harinya.

2. Faktor Internal

Selain pengaruh eksternal, regulasi diri juga terbentuk melalui faktor-faktor internal sebagaimana dijelaskan Bandura (Alwisol, 2005), yaitu:

a. *Self-Observation* (Pengamatan Diri)

Salah satu aspek penting dari regulasi diri adalah kemampuan untuk mengamati atau memonitor perilaku sendiri. Meskipun pengamatan ini mungkin tidak selalu sempurna, individu secara selektif akan memperhatikan aspek-aspek perilaku yang dianggap relevan dan cenderung mengabaikan yang tidak sesuai. Biasanya, yang dipertahankan adalah perilaku yang sejalan dengan konsep diri mereka.

b. *Self-Reaction* (Reaksi terhadap Diri Sendiri)

Aspek ini berkaitan dengan cara individu merespons perilakunya sendiri, baik secara positif maupun negatif, tergantung dari sejauh mana perilaku tersebut memenuhi standar pribadi yang telah ditetapkan. Jika individu berhasil mencapai target atau standar tersebut, mereka cenderung memberi penguatan positif terhadap diri sendiri sebagai bentuk apresiasi atas pencapaian tersebut.

Dapat disimpulkan bahwa regulasi diri dipahami sebagai kemampuan yang terbentuk melalui keterkaitan antara faktor internal individu dan pengaruh lingkungan sekitarnya, di mana kemampuan ini berkembang ketika individu mampu menyesuaikan perilaku dan respons terhadap tuntutan situasi yang dihadapi serta memiliki kesadaran untuk mengamati dan mengevaluasi dirinya sendiri. Regulasi diri merupakan proses yang bersifat dinamis dan berkelanjutan, karena lingkungan berperan sebagai sumber pembelajaran dan penguatan, sementara faktor internal menjadi dasar bagi individu dalam mengendalikan perilaku, menilai pencapaian diri, serta melakukan penyesuaian tindakan secara sadar, sehingga melalui interaksi kedua faktor tersebut individu mampu membentuk pola pengaturan diri yang adaptif dalam menjalani berbagai peran dan tuntutan kehidupan.

4. *Self-Regulation* dalam Perspektif Islam

Allah SWT senantiasa mengingatkan manusia agar senantiasa mengendalikan diri dalam bertindak, serta menyesuaikan setiap perbuatannya dengan tujuan hidup yang benar. Segala hasil dari usaha yang dilakukan

hendaknya diserahkan sepenuhnya kepada Allah, karena sejatinya manusia hanya diberi kesempatan untuk berikhtiar semaksimal mungkin, sedangkan hasil akhir tetap berada dalam kehendak-Nya.

Hal ini ditegaskan dalam firman Allah dalam Surah Al-Baqarah ayat 112 dan 281, yang mengandung pesan bahwa keikhlasan, ketundukan kepada Allah, dan kesadaran akan pertanggungjawaban akhirat harus menjadi dasar dari setiap perilaku manusia.

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: “(Tidak demikian), siapa saja yang menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah, dan dia berbuat baik, maka baginya pahala di sisi Tuhannya dan tidak ada rasa takut pada mereka, dan mereka tidak (pula) bersedih hati (QS. Al-Baqarah ; 112)

وَاتَّقُوا يَوْمًا تُرْجَعُونَ فِيهِ إِلَى اللَّهِ ثُمَّ تُوَفَّى كُلُّ نَفْسٍ مَّا كَسَبَتْ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ

Artinya: “Dan peliharalah dirimu dari (azab pada) hari yang pada waktu itu kamu semua dikembalikan kepada Allah. Kemudian masing-masing diberi balasan yang sempurna sesuai dengan apa yang telah dikerjakannya, dan mereka tidak dizalimi (dirugikan) (QS. Al-Baqarah; 281).

Self-regulation dalam perspektif psikologi pendidikan merujuk pada kemampuan individu dalam mengelola pikiran, emosi, dan perilakunya secara sadar, terencana, dan berorientasi pada tujuan. Dalam Islam, konsep regulasi diri tidak hanya berkaitan dengan pengendalian untuk mencapai keberhasilan duniawi, tetapi juga diarahkan pada kepatuhan terhadap syariat dan pencapaian keridhaan Allah SWT. Nilai-nilai spiritual ini tercermin dalam firman Allah dalam Surah Al-Baqarah ayat 112 dan 281. Ayat 112 menjelaskan bahwa siapa pun yang menyerahkan dirinya secara utuh kepada Allah dan berbuat kebaikan, maka akan memperoleh ganjaran dari Tuhannya.

Hal ini sejalan dengan aspek regulasi diri berupa penetapan tujuan (*goal setting*) dan penguatan diri (*self-reward*), di mana individu berperilaku berdasarkan tujuan spiritual yang diyakini benar dan mendapatkan kepuasan batin dari perbuatannya.

Sementara itu, ayat 281 mengingatkan manusia akan hari pembalasan, yang mendorong kesadaran akan tanggung jawab atas setiap perbuatan. Ini berkaitan erat dengan komponen monitoring dan evaluasi diri, di mana seorang Muslim akan terus mengawasi serta menilai tindakannya agar tidak menyimpang dari nilai-nilai yang diridhai Allah. Dalam konteks pendidikan Islam, dua ayat ini menjadi dasar dalam menumbuhkan karakter yang memiliki kesadaran diri, disiplin, dan motivasi intrinsik yang kuat. Strategi seperti menanamkan niat ibadah dalam belajar, melakukan muhasabah harian, dan memahami makna akhirat dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk mengembangkan *self-regulation* yang berakar pada nilai-nilai keislaman.

Melalui regulasi diri yang berakar pada nilai keislaman, individu didorong untuk memiliki disiplin, pengendalian diri, serta motivasi internal yang kuat dalam menjalani peran dan kewajibannya. Dengan demikian, *self-regulation* yang dipahami dalam kerangka nilai-nilai Islam berperan penting dalam membentuk karakter individu yang bertanggung jawab, sadar diri, dan konsisten dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan dunia dan orientasi spiritual.

Dapat disimpulkan *Self-regulation* dalam perspektif pendidikan Islam dipahami sebagai kemampuan individu untuk mengelola pikiran, emosi, dan

perilaku secara sadar dengan berlandaskan nilai-nilai spiritual. Regulasi diri tidak hanya diarahkan pada pencapaian tujuan duniawi, tetapi juga pada pembentukan sikap hidup yang selaras dengan tuntunan agama dan orientasi akhirat. Kesadaran akan tanggung jawab atas setiap perbuatan mendorong individu untuk senantiasa mengawasi, menilai, dan mengarahkan tindakannya agar tetap berada dalam koridor nilai yang diyakini benar.

B. *Burnout*

1. Definisi *Burnout*

Burnout merupakan salah satu fenomena psikologis yang banyak diteliti dalam konteks dunia kerja, terutama profesi yang menuntut interaksi sosial intensif seperti guru, tenaga kesehatan, dan pekerja sosial. *Burnout* sering kali dipahami secara luas dan dipadankan dengan stres, depresi, atau berbagai gangguan kesehatan. Namun, definisi yang lebih spesifik kini lebih banyak digunakan. Dalam pendekatan yang lebih sempit ini, *burnout* dipandang sebagai respons terhadap stres interpersonal yang berlangsung lama pada profesi yang berkaitan dengan pelayanan manusia. Dengan kata lain, *burnout* berkaitan dengan pengalaman emosional individu yang pekerjaannya menuntut keterlibatan berulang dalam situasi sosial yang intens secara emosional.

Menurut Maslach (2003) *Burnout* adalah bentuk kelelahan emosional, yang menyebabkan depersonalisasi (rasa terlepasnya jiwa dan raga seseorang) dan rasa penurunan personal, serta prestasi, yang terjadi pada individu yang melakukan pekerjaan dengan intensitas tetap. *Burnout* merupakan kondisi

kelelahan yang mencakup aspek fisik, emosional, dan mental yang muncul sebagai dampak dari paparan tekanan yang berlangsung dalam jangka waktu lama. Selain itu, *burnout* juga dipahami sebagai kondisi psikologis yang ditandai oleh munculnya perasaan negatif secara berkelanjutan serta penurunan motivasi, khususnya dalam konteks pembelajaran yang sering dialami oleh seseorang (Suha, Nauli, & Karim, 2022).

Burnout merupakan bentuk stres psikologis yang berkaitan dengan tekanan kerja sehari-hari dan ditandai oleh kelelahan pada aspek fisik, mental, serta emosional (Pranitasari, Lidyawati, Prastuti, & Dkk, 2023). *Burnout* merupakan kondisi yang muncul akibat paparan stres berkepanjangan yang bersumber dari faktor-faktor penyebab stres yang terjadi secara terus-menerus di lingkungan kerja. *Burnout* mencerminkan keadaan emosional pada pekerja, khususnya dalam bidang pelayanan kemanusiaan (*human services*) seperti guru, anggota polisi, dan perawat di rumah sakit yang berinteraksi langsung dengan masyarakat. Dalam proses pemberian layanan, pekerja kerap menghadapi situasi yang kompleks dan sarat dengan tuntutan emosional, seperti berhadapan dengan individu yang kurang kooperatif serta menghadapi berbagai permasalahan dan penderitaan pihak yang dilayani. Kondisi kerja semacam ini dapat meningkatkan kerentanan pekerja terhadap terjadinya *burnout* (Fanani, Martiana, & Qomarudin, 2020).

Dalam konteks pendidikan, guru yang mengalami *depersonalisasi* mungkin mulai memperlakukan siswa dengan ketidakpedulian atau bahkan kekesalan. Penelitian oleh Bakker, Demerouti, dan Verbeke menunjukkan

bahwa depersonalisasi sering kali muncul sebagai mekanisme pertahanan psikologis terhadap beban emosional yang berlebihan (Hasyiyati, & Widyasari, 2023). Kondisi *burnout* berkontribusi terhadap penurunan kinerja karyawan, menurunnya ketertarikan terhadap pekerjaan, serta kecenderungan menjalankan tugas secara kurang optimal. Selain memengaruhi kinerja, *burnout* juga membawa berbagai konsekuensi negatif yang menghambat efektivitas individu dalam melaksanakan perannya di tempat kerja (Sundari, & Meria, 2022).

Teori *burnout* dari Maslach dan Jackson (1981) berakar pada model stres transaksional yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman, yang menyatakan bahwa *burnout* adalah hasil dari ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dan sumber daya individu untuk mengatasi tuntutan tersebut. Dalam kerangka ini, *burnout* dipandang sebagai hasil dari kegagalan individu untuk mengatasi tekanan pekerjaan secara efektif karena sumber daya psikologis yang menipis.

Burnout pada guru sekolah dasar inklusif dapat menurunkan kinerja mengajar dan motivasi guru di kelas. Kondisi ini juga berdampak pada pencapaian sosial dan akademik siswa, karena interaksi guru-siswa menjadi kurang optimal. Akibatnya, *burnout* tidak hanya memengaruhi kesejahteraan guru, tetapi juga kualitas pembelajaran yang diterima siswa (Hasyiyati, & Widyasari, 2023). Guru yang mengalami *burnout* cenderung memiliki tingkat ketidakhadiran yang lebih tinggi, produktivitas yang menurun, dan bahkan keinginan untuk meninggalkan profesi (Rahmi, & Nio, 2025). Penelitian oleh

Utami, Sidaryanti, dan Wirahyuni (2024) menunjukkan bahwa *burnout* pada guru di Indonesia terkait dengan kelelahan emosional akibat tekanan akademik, tuntutan emosional, dan kurangnya dukungan organisasi, yang berdampak pada kesejahteraan guru dan efektivitas pengajaran.

Selain faktor pekerjaan, faktor individual juga berkontribusi terhadap risiko *burnout*. Menurut Shirom (2003), faktor-faktor seperti kepribadian neurotik, *locus of control eksternal*, dan rendahnya keterampilan coping dapat meningkatkan kerentanan terhadap *burnout*. Di sisi lain, individu dengan tingkat *self-regulation* yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres kerja dan mencegah timbulnya *burnout* (Puspitasari & Zainuddin, 2024).

Dapat disimpulkan *burnout* adalah kondisi kelelahan akibat stres kerja berkepanjangan yang ditandai oleh kelelahan emosional, depersonalisasi, dan menurunnya pencapaian pribadi. Kondisi ini muncul ketika tuntutan pekerjaan melebihi sumber daya individu, dipengaruhi oleh faktor pekerjaan maupun faktor personal. Pada profesi guru, *burnout* dapat menurunkan kualitas pengajaran, kesejahteraan psikologis, dan motivasi. Karena dampaknya dapat berlangsung jangka panjang, upaya pencegahan dan penanganan perlu dilakukan baik pada level individu maupun organisasi.

2. Aspek-Aspek *Burnout*

Menurut Maslach (2003), *burnout* terdiri dari tiga komponen utama:

1. Kelelahan Emosional (*Emotional Exhaustion*)

Mengacu pada perasaan terlalu banyak bekerja secara emosional sehingga terkurasnya sumber daya emosional seseorang. Merupakan

kondisi di mana individu merasa bahwa energi emosionalnya telah terkuras habis. Mereka merasa tidak memiliki kekuatan mental untuk menghadapi aktivitas sehari-hari, karena cadangan energi psikis telah menipis dan tidak ada lagi sumber daya untuk memulihkannya.

2. Depersonalisasi (*Depersonalization*)

Ditandai dengan sikap negatif dan menjauh dari pekerjaan atau tanggung jawab yang seharusnya dijalankan. Individu merasa terbebani oleh tugas-tugas yang diberikan, sehingga muncul rasa jenuh dan cenderung mengabaikan tuntutan pekerjaan atau interaksi dengan orang lain.

3. Penurunan Prestasi Diri (*Reduced Personal Accomplishment*)

Terjadi ketika seseorang mulai meragukan kemampuannya dalam berinteraksi maupun menjalankan tugas secara efektif. Hal ini memicu perasaan gagal dan ketidakmampuan dalam mencapai tujuan, yang akhirnya berdampak pada menurunnya rasa percaya diri terhadap kompetensi pribadi.

Disimpulkan bahwa terdapat beberapa aspek *burnout* yaitu *emosional exhaustion* (kelelahan emosional), *depersonalization* (depersonalisasi), *personal accomplishment* (pencapaian pribadi).

3. Faktor Penyebab *Burnout*

Maslach & Leiter, (1997) timbulnya *burnout* disebabkan oleh beberapa faktor yang diantara yaitu :

1. Karakteristik Individu

Faktor internal yang berasal dari diri individu turut berkontribusi terhadap munculnya *burnout*. Faktor ini dapat diklasifikasikan menjadi dua kategori, yaitu:

- a) Faktor Demografis: Merujuk pada perbedaan jenis kelamin, di mana pria dinilai memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk mengalami stres dan *burnout* dibandingkan wanita.
- b) Faktor Perfeksionisme: Individu yang memiliki sifat perfeksionis cenderung menetapkan standar yang sangat tinggi dalam menyelesaikan tugas. Ketika hasil yang dicapai tidak sesuai harapan, mereka mudah merasa frustrasi dan terbebani secara emosional.

2. Lingkungan Kerja

Burnout juga dapat dipicu oleh kondisi kerja, terutama ketika beban kerja melebihi kapasitas individu. Beban tersebut dapat mencakup waktu kerja yang panjang, jumlah klien yang harus dilayani, tanggung jawab yang berat, serta pekerjaan rutin maupun administratif yang kompleks. Beban kerja dapat bersifat kuantitatif berupa banyaknya tugas yang harus diselesaikan dan kualitatif, yaitu tingkat kesulitan dari tugas tersebut. Kondisi ini dapat menimbulkan ketegangan emosional dalam memberikan pelayanan dan mendorong individu untuk menarik diri secara emosional atau menghindari keterlibatan dengan klien.

Dapat disimpulkan *burnout* dipahami sebagai kondisi yang dipengaruhi oleh kombinasi faktor dari dalam diri individu dan faktor

lingkungan kerja. Karakteristik pribadi, seperti standar diri yang terlalu tinggi dan kerentanan terhadap stres, dapat meningkatkan risiko kelelahan ketika tuntutan yang dihadapi tidak sejalan dengan kemampuan atau harapan pribadi. Di sisi lain, kondisi kerja yang berat, tuntutan tugas yang tinggi, serta tanggung jawab yang berlebihan turut memperbesar tekanan emosional yang dialami individu.

Selain itu, kualitas hubungan sosial di lingkungan kerja memiliki peran penting dalam memperkuat atau justru memperburuk kondisi *burnout*. Dukungan sosial yang positif dapat membantu individu merasa dihargai, didukung, dan lebih mampu menghadapi tekanan pekerjaan. Sebaliknya, hubungan kerja yang tidak harmonis, seperti konflik dan kurangnya kepercayaan, dapat memperparah ketegangan psikologis dan meningkatkan kecenderungan *burnout*. Dengan demikian, *burnout* merupakan kondisi yang berkembang dari interaksi antara faktor personal dan lingkungan kerja, termasuk dinamika hubungan sosial di dalamnya.

4. *Burnout* dalam Perspektif Islam

Masalah kesehatan dan kurangnya waktu istirahat menjadi indikator utama dari kelelahan fisik maupun mental. Banyak pekerja yang mengalami kelelahan fisik dapat pulih dengan tidur atau istirahat yang memadai. Namun, tidak sedikit pula yang mengalami kelelahan mental atau *burnout*. *Burnout* merupakan kondisi psikologis yang menggambarkan keletihan secara emosional, mental, dan fisik yang muncul akibat tekanan kerja yang terus meningkat. Fenomena ini umumnya dialami oleh individu yang kesulitan

dalam mengatur beban pekerjaan, tanggung jawab yang diemban, serta kurang mampu menyeimbangkan waktu kerja dengan waktu istirahat yang cukup.

Di era modern ini, *burnout* menjadi salah satu permasalahan yang semakin sering dihadapi oleh masyarakat. Kondisi ini tidak hanya menurunkan tingkat produktivitas seseorang, tetapi juga memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental, kualitas relasi sosial, bahkan pada dimensi spiritual seperti pelaksanaan ibadah. Banyak individu merasa kehilangan arah dan tujuan hidup akibat tekanan yang terus-menerus, sehingga dibutuhkan pendekatan holistik yang mampu memulihkan keseimbangan antara aspek fisik, emosional, dan spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

Islam sebagai agama yang sempurna telah memberikan panduan hidup yang komprehensif, seperti firman Allah dalam QS. Al-Qashash ayat 77:

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنَ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ
الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

Artinya: *"Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di bumi. Sungguh, Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan." (QS. Al-Qashash: 77)*

Ayat tersebut mengingatkan bahwa kehidupan dunia tidak boleh menjadi satu-satunya orientasi dalam hidup. Manusia dianjurkan untuk menyeimbangkan antara usaha duniawi dan persiapan untuk kehidupan akhirat. Hal ini tercermin dalam prinsip moderasi Islam yang melarang sikap berlebihan, baik dalam bekerja, beribadah, maupun dalam menjalin hubungan

sosial. Islam menekankan pentingnya menjalani aktivitas yang bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain secara proporsional, sehingga tercipta keseimbangan hidup yang harmonis. Bagi umat Muslim, menjaga keseimbangan tersebut bukan hanya merupakan nilai etika, tetapi juga merupakan kewajiban yang harus diwujudkan dalam praktik kehidupan sehari-hari.

Burnout merupakan kondisi kelelahan fisik, mental, dan emosional yang muncul akibat tekanan kerja yang berlangsung terus-menerus serta ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan waktu istirahat. Fenomena ini berdampak luas, tidak hanya pada penurunan produktivitas dan kesehatan mental, tetapi juga pada kualitas hubungan sosial dan dimensi spiritual individu. Dalam perspektif Islam, kondisi tersebut dapat dicegah dengan menerapkan prinsip keseimbangan hidup sebagaimana ditegaskan dalam QS. Al-Qashash ayat 77, yang mengajarkan agar manusia tidak berlebihan dalam mengejar urusan dunia dan tetap memperhatikan kebutuhan spiritual serta kemaslahatan diri dan orang lain. Dengan demikian, upaya menjaga keseimbangan antara aspek fisik, emosional, dan spiritual menjadi kunci penting dalam mencegah burnout dan mewujudkan kehidupan yang harmonis.

C. Dinamika Hubungan *Self-Regulation* dengan *Burnout*

Self-Regulation merupakan kemampuan individu dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Zimmerman, 2000). Regulasi diri mencakup kemampuan merencanakan tindakan, memonitor kemajuan, mengendalikan emosi, serta melakukan evaluasi diri. Dalam konteks

pekerjaan, regulasi diri membantu individu tetap fokus, mengatur tuntutan kerja, dan beradaptasi terhadap situasi yang menekan. Sementara itu, burnout merupakan kondisi kelelahan akibat stres kerja yang berlangsung lama, ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan menurunnya pencapaian pribadi (Maslach & Jackson, 1986).

Kecenderungan *burnout* pada guru muncul ketika tekanan pekerjaan, tuntutan emosional, maupun beban administratif dirasakan terus-menerus tanpa adanya pemulihan. Guru yang mengalami burnout dapat menunjukkan gejala seperti kelelahan emosional yang membuat mereka merasa kehilangan energi, sikap menjauh atau sinis terhadap siswa, serta berkurangnya rasa percaya diri dalam menjalankan tugas mengajar. Kondisi tersebut tidak hanya berdampak pada diri guru, tetapi juga mempengaruhi kualitas pembelajaran dan interaksi dengan siswa.

Guru dengan *Self-Regulation* yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres dan tekanan pekerjaan. Mereka dapat menetapkan strategi yang efektif dalam menghadapi tuntutan tugas, mengatur emosi, serta menjaga motivasi dalam bekerja. *Self-regulation* berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap *burnout*, karena individu yang mampu mengatur dirinya dengan baik lebih mudah menilai situasi secara objektif, mengontrol respons emosional, dan mengambil langkah pencegahan untuk menjaga keseimbangan psikologis. Sebaliknya, rendahnya regulasi diri dapat membuat guru lebih rentan mengalami kelelahan, frustrasi, serta penurunan motivasi yang pada akhirnya meningkatkan risiko *burnout*.

Hubungan antara regulasi diri dan *burnout* dapat dipahami dari bagaimana guru menafsirkan tekanan yang mereka hadapi. Guru dengan *self-regulation* yang baik melihat tantangan sebagai bagian dari proses kerja yang bisa dikelola, sehingga tetap mampu mempertahankan sikap positif dan fokus dalam menjalankan tugas. Mereka lebih adaptif dalam mengelola waktu, menyelesaikan pekerjaan bertahap, serta mencari solusi ketika menghadapi kendala di sekolah. Sebaliknya, guru dengan regulasi diri rendah lebih cenderung melihat tekanan sebagai beban yang sulit diatasi, sehingga lebih cepat merasa kewalahan dan mengalami kelelahan emosional.

Selain itu, regulasi diri berperan penting dalam menjaga ketahanan psikologis jangka panjang. Guru yang memiliki regulasi diri tinggi lebih mampu mempertahankan konsistensi dalam bekerja, memulihkan diri setelah mengalami stres, dan tidak mudah terjebak dalam penilaian negatif terhadap diri sendiri. Kemampuan ini membantu mereka mempertahankan kesejahteraan emosional dan meminimalkan potensi terjadinya *burnout*. Guru dengan regulasi diri rendah lebih rentan mengalami siklus stres berulang tanpa adanya strategi pengelolaan yang efektif, sehingga memperkuat gejala *burnout*.

Dalam konteks sekolah, *self-regulation* juga memperkuat kemampuan guru dalam membangun hubungan sosial serta mengelola dinamika kelas. Guru yang mampu mengatur emosinya dapat menciptakan interaksi positif dengan siswa maupun rekan kerja, sehingga menciptakan suasana kerja yang lebih sehat. Sebaliknya, guru yang kesulitan mengatur diri lebih berisiko mengalami konflik

interpersonal, merasa tidak didukung, dan semakin memperburuk perasaan tertekan.

Dengan demikian, *self-regulation* tidak hanya berperan dalam proses pengelolaan tugas dan emosi guru, tetapi juga menjadi faktor kunci dalam mencegah kecenderungan *burnout*. Dapat disimpulkan bahwa regulasi diri dan *burnout* memiliki hubungan yang saling memengaruhi, di mana semakin tinggi regulasi diri seorang guru, maka semakin rendah kecenderungan *burnout* yang ia alami. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan regulasi diri, semakin tinggi risiko guru mengalami *burnout* dalam pekerjaannya.

Dapat disimpulkan *Self-regulation* merupakan kemampuan penting yang memungkinkan individu mengelola pikiran, emosi, dan perilaku secara sadar dalam menghadapi tuntutan pekerjaan. Dalam konteks profesi guru, regulasi diri berperan sebagai faktor protektif yang membantu mengelola stres, menjaga motivasi, serta mempertahankan keseimbangan psikologis. Sebaliknya, *burnout* merupakan kondisi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan menurunnya pencapaian pribadi yang muncul akibat tekanan kerja yang berkepanjangan. Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-regulation* dan *burnout*, di mana guru dengan kemampuan regulasi diri yang tinggi cenderung memiliki risiko *burnout* yang lebih rendah. Dengan demikian, semakin baik regulasi diri yang dimiliki guru, semakin besar kemampuannya dalam menghadapi tekanan kerja dan semakin kecil kecenderungan mengalami *burnout*.

D. Penelitian yang Relevan

Berdasarkan hasil penelusuran terkait penelitian yang akan dibahas oleh peneliti dengan judul “Hubungan *Self-Regulation* dan *Burnout* pada Guru SD IT Madani”, peneliti menemukan beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan topik tersebut. Berikut merupakan penelitian yang relevan dengan penelitian ini, yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan Irsyadil Isbadi¹, Nasirudin Al Ahsani (2025) yang berjudul “Hubungan Regulasi Emosi dengan *Academic Burnout* pada Santri Tahfidz Pondok Pesantren Annuqayyah Latee Guluk-Guluk Sumenep” bertujuan untuk menguji hubungan antara regulasi emosi dan kelelahan akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan jumlah sampel sebanyak 35 santri, yang ditentukan melalui sampling jenuh. Regulasi emosi dalam penelitian ini mengacu pada teori Gross, sedangkan *academic burnout* mengacu pada teori Maslach dan Jackson. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan skala regulasi emosi dan skala *academic burnout*, sementara analisis data menggunakan korelasi product moment Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan *academic burnout*, dengan nilai koefisien korelasi $r = -0,529$ dan $p = 0,01$ ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan tingkat korelasi sedang, yang berarti semakin tinggi kemampuan regulasi emosi santri, maka semakin rendah tingkat kelelahan akademik yang dialami, dan sebaliknya.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Muhamad Cloudy Satria Mardiansyah dan Ghozali Rusyid Affandi (2024) dengan judul “Regulasi Diri dan *Burnout* Akademik dalam Pembelajaran Daring di SMK Antartika 2”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri akademik dan burnout akademik pada siswa yang mengikuti pembelajaran daring. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional, dengan jumlah sampel sebanyak 331 siswa kelas X, XI, dan XII. Teknik analisis data menggunakan korelasi Product Moment Pearson. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri akademik dan *burnout* akademik, dengan nilai koefisien korelasi $r = -0,125$ dan nilai signifikansi $p = 0,023$ ($p < 0,05$). Selain itu, nilai R Square sebesar 0,016 menunjukkan bahwa regulasi diri akademik memberikan kontribusi sebesar 1,6% terhadap burnout akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik regulasi diri akademik siswa, maka semakin rendah tingkat *burnout* akademik yang dialami, meskipun kontribusinya relatif kecil.
3. Penelitian yang dilakukan oleh M. Luthfi Fauzy, Murtinah, Pingkan Sulystiowati, dan Lucky Purwantini (2026) dengan judul “Pengaruh Konsep Diri dan Regulasi Emosi terhadap *Burnout* Akademik pada Mahasiswa”. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh konsep diri dan regulasi emosi terhadap burnout akademik, baik secara parsial maupun simultan. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif korelasional dengan jumlah subjek sebanyak 134 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik convenience sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala

Likert untuk ketiga variabel yang telah memenuhi uji validitas isi (Aiken's $V > 0,80$) dan reliabilitas (Cronbach's Alpha $> 0,90$). Analisis data menggunakan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara simultan, konsep diri dan regulasi emosi berpengaruh signifikan terhadap burnout akademik dengan nilai $F(2,131) = 47,98$; $p < 0,001$ dan kontribusi sebesar 42,3% ($R^2 = 0,423$). Secara parsial, konsep diri menjadi prediktor paling kuat dalam menurunkan burnout akademik ($\beta = 0,50$; $p < 0,001$) dibandingkan regulasi emosi ($\beta = 0,16$; $p = 0,008$). Temuan ini menegaskan bahwa penguatan sumber daya internal mahasiswa, khususnya konsep diri yang positif dan kemampuan regulasi emosi yang baik, berperan penting dalam meminimalkan risiko *burnout* akademik.

4. Penelitian terdahulu yang relevan dilakukan oleh Zulkarnain (2025) dengan judul "Motivasi Belajar, Regulasi Diri, dan Dukungan Sosial sebagai Prediktor Academic Burnout Siswa Sekolah Menengah Atas". Penelitian ini berangkat dari kondisi pendidikan menengah yang memiliki tuntutan akademik tinggi sehingga berpotensi meningkatkan risiko academic burnout pada siswa SMA. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap hubungan antara motivasi belajar, regulasi diri, dan dukungan sosial dengan academic burnout. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif korelasional dengan teknik analisis regresi berganda. Partisipan penelitian berjumlah 143 siswa SMA Negeri 5 Gorontalo yang dipilih menggunakan convenience sampling. Instrumen yang digunakan meliputi Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ), Short Self-Regulation Questionnaire (SSRQ), *Child and Adolescence Social*

Support Scale (CASSS), dan *Maslach Burnout Inventory–Student Survey* (MBI-SS). Hasil analisis menunjukkan bahwa motivasi belajar, regulasi diri, dan dukungan sosial secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan *academic burnout* siswa ($F = 18,364$; $p = 0,00$), dengan kontribusi sebesar 26,3%. Secara parsial, motivasi belajar memberikan kontribusi sebesar 7,8%, regulasi diri 12,2%, dan dukungan sosial 6,3%. Temuan ini menegaskan bahwa ketiga variabel tersebut secara bersama-sama merupakan prediktor penting dalam menurunkan tingkat *academic burnout* pada siswa SMA.

5. Penelitian terdahulu oleh Riska Afnan Fairuza dan Anastasia Sri Maryatmi (2022) dengan judul “Hubungan Antara Regulasi Emosi dan Efikasi Diri dengan *Burnout* pada Perawat di Rumah Sakit X” menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi emosi dan efikasi diri dengan *burnout*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan sampel 97 perawat. Hasil analisis menunjukkan bahwa regulasi emosi berhubungan negatif dengan *burnout* ($r = -0,341$; $p < 0,05$) dan efikasi diri juga berhubungan negatif dengan *burnout* ($r = -0,685$; $p < 0,05$). Secara simultan, regulasi emosi dan efikasi diri berkontribusi signifikan terhadap *burnout* dengan nilai $R^2 = 0,475$, yang berarti semakin tinggi regulasi emosi dan efikasi diri perawat, maka semakin rendah tingkat *burnout* yang dialami
6. Penelitian yang dilakukan oleh Triana Septi Ambarwati, Hera Heru Sri Suryanti, dan Ahmad Jawand (2025) berjudul “Peran Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self-Regulated Learning* untuk Mengatasi Perilaku *Academic Burnout*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran layanan bimbingan

kelompok dengan teknik *self-regulated learning* (SRL) dalam mengatasi perilaku *academic burnout* pada peserta didik. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 7 Surakarta dengan subjek 10 peserta didik kelas VIII-E. Metode yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilaksanakan dalam tiga siklus, masing-masing meliputi tahap perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Teknik pengumpulan data menggunakan angket, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan perilaku *academic burnout* secara bertahap, dari kategori sangat tinggi pada pra siklus (104,4%) menjadi kategori rendah pada siklus III (52,9%). Temuan ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *self-regulated learning* efektif dalam mengatasi perilaku *academic burnout* pada peserta didik.

7. Penelitian oleh Meylina Yustiningdyah Palele dan Sutarto Wijono (2024) meneliti hubungan antara *self-efficacy* dan *burnout* pada karyawan PT. X. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 36 karyawan bagian machining yang diambil menggunakan teknik *saturation sampling*. Instrumen yang digunakan berupa skala *self-efficacy* dan skala *burnout*, dengan analisis data menggunakan korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan *burnout* ($r = -0,615$; $p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki karyawan, maka semakin rendah tingkat *burnout* yang dialami, dan sebaliknya. Selain itu, hasil deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas

karyawan PT. X memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi (92%) dan tingkat *burnout* yang rendah (83%). Penelitian ini menegaskan pentingnya *self-efficacy* sebagai faktor protektif dalam menekan *burnout* pada karyawan.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya terletak pada subjek penelitian, waktu dan tempat pelaksanaan penelitian, serta variabel yang diteliti. Pada penelitian ini, subjek penelitian adalah guru, dengan fokus pada *self-regulation* sebagai variabel bebas dan *burnout* sebagai variabel terikat. Sementara itu, penelitian sebelumnya menggunakan subjek dan konteks yang berbeda, serta menempatkan variabel yang tidak sama, baik dari sisi variabel bebas maupun variabel terikat. Dengan demikian, penelitian ini memiliki kebaruan pada pemilihan subjek, pendekatan variabel, serta fokus kajian yang menekankan peran regulasi diri dalam mempengaruhi tingkat *burnout* pada guru.

Berdasarkan berbagai penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa kemampuan *self-regulation* merupakan faktor penting yang berperan dalam menekan tingkat *burnout* pada guru. Penelitian juga menunjukkan bahwa regulasi diri berkaitan erat dengan strategi coping, efikasi diri, dan dukungan sosial yang semuanya berfungsi sebagai protektor terhadap stres kerja dan kelelahan emosional. Artinya, guru yang memiliki kemampuan untuk mengelola emosi, menetapkan tujuan, dan menyesuaikan perilaku dengan situasi kerja, cenderung memiliki daya tahan psikologis yang lebih baik terhadap *burnout*. Oleh karena itu, penelitian tentang hubungan antara *self-regulation* dan *burnout* pada guru di SDIT Madani Payakumbuh sangat penting untuk dilakukan guna

memperluas pemahaman dan menawarkan solusi berbasis peningkatan kapasitas individu guru.

E. Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual menurut Sugiyono (2019) merupakan sebuah hubungan secara teoritis antara variabel-variabel penelitian, yaitu antara variabel independen dengan variabel dependen yang akan diamati atau diukur melalui sebuah penelitian.

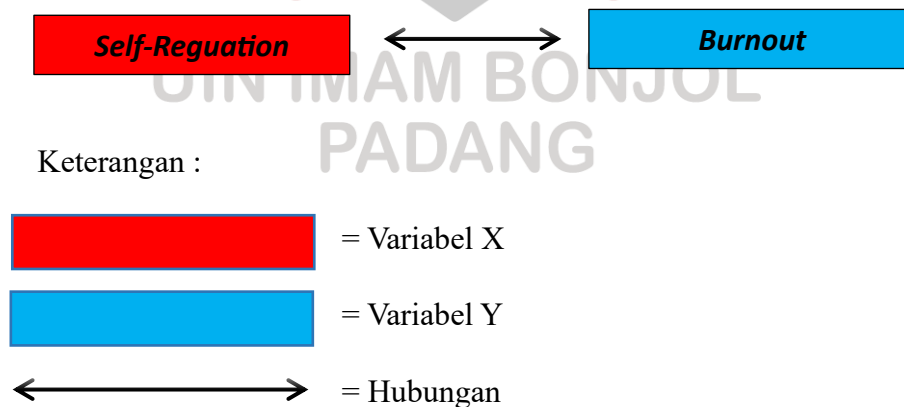
Guru merupakan salah satu profesi yang memiliki tanggung jawab besar dalam mendidik dan membentuk karakter peserta didik. Tugas dan tuntutan yang tinggi seperti perencanaan pembelajaran, pengelolaan kelas, penilaian, serta beban administratif, sering kali menimbulkan tekanan psikologis. Tekanan tersebut, apabila tidak dikelola dengan baik, dapat memicu kondisi *burnout* yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental, motivasi mengajar, hingga kualitas kinerja guru di sekolah. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan guru dalam menghadapi tekanan dan menjaga kesejahteraan psikologis mereka.

Salah satu faktor psikologis yang dianggap berperan penting dalam mengatasi tekanan kerja adalah regulasi diri. Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengarahkan, mengontrol, dan mengevaluasi pikiran, emosi, serta perilaku secara sadar dan terencana. Guru yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik cenderung mampu mengelola stres, mengatur waktu, memotivasi diri, serta menetapkan tujuan yang realistis dalam menjalankan tugas-tugasnya. Dalam penelitian ini, peneliti akan mengkaji

bagaimana tingkat regulasi diri yang dimiliki oleh guru berpengaruh terhadap tingkat *burnout* yang mereka alami.

Hubungan antara regulasi diri dengan *burnout* pada guru SD IT Madani Payakumbuh akan dianalisis menggunakan metode korelasi, yang bertujuan untuk melihat hubungan antara dua variabel. Untuk memperjelas arah hubungan dan fokus penelitian, maka akan disajikan dalam bentuk kerangka konseptual. Kerangka konseptual merupakan gambaran alur berpikir yang menunjukkan hubungan antar konsep yang diteliti, serta menjadi dasar dalam merumuskan asumsi penelitian dan mengarahkan proses analisis data.

Gambar 1.1 Kerangka Konseptual



Kerangka konseptual di atas menunjukkan bahwa peneliti ingin mengetahui hubungan antara regulasi diri dengan *burnout* pada guru di SD IT Madani Payakumbuh. Penelitian ini bertujuan untuk melihat sejauh mana kemampuan regulasi diri yang dimiliki oleh guru dapat memengaruhi tingkat

burnout yang mereka alami dalam menjalankan tugas-tugasnya di lingkungan sekolah.

F. Hipotesis Penelitian

Menurut Azwar (2017:68), hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang bersifat inferensial dan disusun berdasarkan teori yang digunakan untuk menjelaskan hubungan antar variabel dalam suatu penelitian. Berdasarkan uraian dalam kerangka konseptual, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara *self-regulation* dengan *burnout* pada guru di SD IT Madani Payakumbuh. Artinya, semakin tinggi tingkat regulasi diri yang dimiliki guru, semakin rendah tingkat *burnout* yang mereka alami. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan regulasi diri guru, semakin tinggi kecenderungan mereka mengalami *burnout*.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti merumuskan dua hipotesis, yaitu:

Ho (Hipotesis nol): Tidak terdapat hubungan antara *self-regulation* dengan *burnout* pada guru di SD IT Madani Payakumbuh.

Ha (Hipotesis alternatif): Terdapat hubungan negatif antara *self-regulation* dengan *burnout* pada guru di SD IT Madani Payakumbuh.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional dengan pendekatan metode kuantitatif. yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-regulation* dan *burnout* pada guru SD. Penelitian ini akan mengukur dan menganalisis variabel-variabel tersebut pada waktu yang sama (satu titik waktu), menggunakan data yang dikumpulkan melalui kuesioner.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019;67). Penentuan variabel dalam suatu penelitian sangatlah krusial karena dengan menetapkan variabel secara tepat, permasalahan yang diteliti akan menjadi lebih terarah dan sistematis. Dalam penelitian ini, variabel yang digunakan terdiri atas:

Variabel X : *Self-Regulation*

Variabel Y : *Burnout*

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik yang dapat diamati. Definisi operasional digunakan untuk menjelaskan pengertian operasional dari variable-

variabel penelitian dan menyamakan persepsi agar dapat terhindar dari kesalahpahaman dalam menafsirkan variable. Adapun definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Self-Regulation*

Self-regulation, dalam konteks penelitian ini, merujuk pada kemampuan individu untuk mengelola emosi, perilaku, dan motivasi dalam menghadapi berbagai situasi dan tantangan. Konsep ini penting karena individu yang mampu mengatur diri cenderung lebih sukses dalam menghadapi stres dan tekanan, serta lebih mampu untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Dalam hal ini, *self-regulation* sangat berkaitan dengan cara seseorang mengelola emosi yang muncul dalam situasi kerja, bagaimana mereka dapat menahan diri dalam menghadapi tekanan, dan seberapa efektif mereka dapat merencanakan serta mengelola waktu dalam mencapai tujuan.

2. *Burnout*

Burnout adalah kondisi psikologis yang terjadi akibat tekanan berkelanjutan dalam pekerjaan yang menuntut, yang dapat mengakibatkan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi pribadi. Dalam konteks penelitian ini, *burnout* diukur menggunakan skala *burnout* yang disesuaikan dengan konteks pekerjaan guru SD, yang bertujuan untuk menggambarkan dampak negatif dari pekerjaan terhadap kesehatan mental dan emosional guru. Skala ini mengacu pada Maslach Burnout Inventory (MBI), yang merupakan alat yang sering digunakan untuk mengukur *burnout*,

namun disesuaikan dengan spesifik situasi yang dihadapi oleh guru di tingkat sekolah dasar.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono, populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas sekumpulan subjek atau objek yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian ditarik kesimpulan darinya. Populasi menjadi dasar penting dalam menentukan cakupan penelitian (Sugiyono, 2019;126). Adapun populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru SD IT Madani Payakumbuh yang berjumlah 62 orang.

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel yang diambil harus bersifat representatif, yakni mampu mewakili karakteristik keseluruhan populasi secara akurat (Sugiyono, 2019;127). Sampel merupakan bagian dari populasi yang dijadikan sebagai subjek penelitian dan memiliki karakteristik tertentu sesuai dengan tujuan penelitian. Penentuan sampel harus dilakukan secara tepat agar data yang diperoleh mampu menggambarkan kondisi populasi secara akurat.

Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan cara menjadikan seluruh anggota populasi sebagai sampel penelitian (Sugiyono, 2019;85). Teknik ini digunakan ketika jumlah populasi relatif kecil dan memungkinkan seluruh anggota populasi untuk dilibatkan sebagai responden.

Penggunaan total sampling dalam penelitian ini didasarkan pada jumlah populasi guru yang berjumlah 62 orang di SD IT Madani Payakumbuh yang tergolong terbatas, sehingga seluruh anggota populasi dapat dijadikan sampel penelitian. Dengan menggunakan total sampling, data yang diperoleh mencerminkan kondisi populasi secara menyeluruh tanpa adanya proses pemilihan sebagian subjek.

Penerapan teknik total sampling diharapkan dapat meminimalkan bias pemilihan sampel serta memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai tingkat *self-regulation* dan *burnout* pada guru di SD IT Madani Payakumbuh.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen berupa skala psikologis. Menurut Azwar (2017), skala psikologis adalah seperangkat stimulus dalam bentuk pertanyaan atau pernyataan yang tidak secara langsung menanyakan atribut yang ingin diukur, melainkan bertujuan untuk mengungkap indikator perilaku dari atribut tersebut. Skala ini memiliki karakteristik yaitu, seluruh guru yang melaksanakan tugas pembelajaran serta kegiatan administrasi sekolah secara aktif selama periode penelitian.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan model skala likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu: *Sangat Setuju (SS)*, *Setuju (S)*, *Netral (N)* *Tidak Setuju (TS)*, dan *Sangat Tidak Setuju (STS)*. Untuk keperluan analisis kuantitatif, setiap jawaban diberikan skor numerik, dengan membedakan antara item *favorable* (mendukung atribut yang diukur) dan *unfavorable* (tidak mendukung

atribut yang diukur) sebagaimana dijelaskan oleh Azwar (2017). Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis skala, yaitu: Skala *Self-Regulation* dan Skala *Burnout*.

1. Skala *Self-Regulation*

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala regulasi diri yang disusun secara mandiri dengan mengacu pada teori regulasi diri yang dikembangkan oleh Zimmerman (1989). Skala ini terdiri dari tiga aspek utama, yaitu: metakognitif, motivasi, dan perilaku. Setiap aspek mencakup sejumlah indikator yang merencanakan, mengorganisasi, konsekuensi diri, mencari informasi, mencari bantuan, mengulang pelajaran dan penataan lingkungan. Instrumen ini merupakan hasil modifikasi dari skala regulasi diri milik Risky Deliana (2025) tentang *self-regulation* yang telah disesuaikan dengan konteks dan kebutuhan penelitian ini. Skala ini disusun dalam bentuk skala likert dengan lima kategori respons, yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 2.1
Skala Blue Print *Self-Regulation* Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Fav	Unfav	
1	<i>Metakognisi</i>	Merencanakan	1	2	2
		Mengorganisasi	3,4	5	3
		Konsekuensi Diri	-	6	1
2	<i>Motivasi</i>	Mencari Informasi	-	7,8	2
		Evaluasi Diri	9	10,11	3
		Mencari Bantuan	12	13,14	3
3	<i>Perilaku</i>	Mengulang Pelajaran	15,16,17	-	3
		Penataan Lingkungan	18,19	-	1
		Total	10	9	19

2. Skala *Burnout*

Skala *burnout* dalam penelitian ini disusun berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Maslach (2003). Skala ini bertujuan untuk mengukur tingkat kecenderungan dan gejala *burnout* pada guru. Instrumen *burnout* yang digunakan mengacu pada skala yang telah dikembangkan dan digunakan dalam penelitian sebelumnya oleh Sitti Mauliana (2021) dalam penelitiannya tentang *burnout* pada guru, kemudian disesuaikan dengan karakteristik subjek penelitian saat ini. Skala *burnout* ini terdiri dari 28 aitem yang disusun dalam bentuk skala *likert* dengan aitem *favorable* dan *unfavorable*. Seluruh aitem digunakan untuk mengukur tiga aspek *burnout*, yaitu *emotional exhaustion* (kelelahan emosional), *depersonalization* (depersonalisasi), dan *reduced personal accomplishment* (penurunan pencapaian pribadi).

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada penelitian sebelumnya, skala *burnout* menunjukkan tingkat konsistensi internal yang baik dengan nilai koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,836, sehingga skala ini dinilai layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian yang berkaitan dengan *burnout* pada guru. MBI menilai *burnout* berdasarkan tiga aspek utama, yaitu *emotional exhaustion*, *depersonalization*, dan *reduced personal accomplishment*. Skala ini disusun dalam bentuk skala *likert* dengan lima pilihan respons, yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Tabel 2.2
Skala Blue Print *Burnout* Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Fav	Unfav	
1	<i>Kelelahan Emosional (Emotional Exhaustion)</i>	Kekurangan energi untuk menghadapi hari selanjutnya	1	15	2
		Sumber daya emosional mereka terkuras		16	1
		Tidak ada sumber pengisian kembali	2	-	1
		Perasaan enggan melakukan pekerjaan baru	3	17	2
		Enggan berinteraksi dengan orang lain	4	18	2
2	<i>Depersonalisasi (Depersonalization)</i>	Mengembangkan opini buruk tentang mereka	5	19	2
		Mengharapkan yang terburuk dari mereka	6	20	2
		Secara aktif tidak menyukai mereka	7	21	2
		Meminimalkan keterlibatannya dalam pekerjaan	8	22	2
		Kehilangan idealisme dalam bekerja	9	23	2
3	<i>Penurunan Pencapaian Pribadi (Reduced Personal Accomplishment)</i>	Individu akan merasa bahwa kemampuannya masih belum cukup	10	24	2
		Terbebani akibat diri gagal	11	25	2
		Cenderung memberikan evaluasi negatif terhadap diri sendiri	12	26	2

Merasa pesimis dengan kemampuan bekerja	13		2
Menganggap pekerjaan sebagai beban berlebihan	14	27	2
Total	14	13	27

F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuisioner guna memperoleh data dengan cara membuat daftar pertanyaan ataupun pernyataan yang diajukan kepada responden untuk mengukur persepsi responden. Penelitian ini terdapat dua instrumen penelitian yang digunakan adalah skala *Self-Regulation* yang dikemukakan oleh Zimmerman dan skala *burnout* dikemukakan oleh Maslach.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini telah melalui tahap uji coba untuk memastikan kualitas aitem sebelum digunakan pada penelitian. Uji coba dilakukan di SD IT Raudhatul Jannah dengan melibatkan 30 orang guru sebagai responden. Pelaksanaan uji coba ini dilaksanakan pada tanggal 10 Februari 2026 sampai dengan 14 Februari 2026

Instrumen dalam penelitian ini merupakan hasil modifikasi dari skala yang telah ada sebelumnya. Skala regulasi diri mengacu pada skala *Self-Regulation* milik Risky Deliana (2025) yang telah disesuaikan dengan konteks dan kebutuhan penelitian. Sementara itu, instrumen *burnout* mengacu pada skala yang telah dikembangkan dan digunakan dalam penelitian sebelumnya oleh Sitti Mauliana (2021).

Sebelum dilakukan uji coba, instrumen penelitian terlebih dahulu telah melalui proses *expert judgement* guna menilai kesesuaian isi, kejelasan bahasa, serta relevansi aitem dengan indikator yang diukur. Proses penilaian ini dilakukan oleh dua orang ahli, yaitu Indah Andika Octavia, M.A dan Rahman Pranovi Putra, M.Psi yang merupakan dosen di UIN Imam Bonjol Padang.

Dalam penyebaran kuesioner ini peneliti menggunakan skala *Likert*. Metode penelitian ini menggunakan daftar pernyataan berisi aspek-aspek yang hendak diukur, yang harus diisi oleh individu yang menjadi subjek penelitian. Jenis skala yang digunakan adalah skala *likert*. Skala *likert* merupakan skala yang digunakan untuk mengukur persepsi, sikap, dan pendapat dari seseorang maupun kelompok (Sugiyono, 2015:93).

Kriteria penilaian dikategorikan ke dalam empat kategori Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Untuk Kepentingan analisis kuantitatif maka jawaban dapat diberikan skor untuk aitem *favorable* dan *unfavorable*. Aitem *favorable* berisi konsep berperilaku yang sesuai atau mendukung atribut yang diukur, sedangkan aitem *unfavorable* adalah aitem yang tidak mendukung atau tidak menggambarkan ciri atribut yang diukur (Azwar, 2017:159). Pemberian skor pada skala *favourable* dan *unvaforable* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2.3
Skor Skala *Favorable* dan *Unfavorable*

Jawaban	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5
Tidak Setuju (TS)	2	4
Netral (N)	3	3
Setuju (S)	4	2
Sangat Setuju (SS)	5	1

Untuk pemberian skor pada skala, pernyataan *favourable* penilaian dimulai dari angka 5 sampai 1, sedangkan untuk pernyataan *unfavourable* penilaian dimulai dari angka 1 hingga 5. Dalam penelitian ini, pengukuran dilakukan dengan menggunakan dua macam skala untuk mengungkap *self-regulation* dan *burnout*.

G. Uji Validitas dan Reabilitas

1. Uji Validitas

Validitas mempunyai arti sejauh mana akurasi dan kecermatan suatu tes atau skala sebagai alat ukur dalam menjalankan fungsi pengukurannya (Azwar, 2017). Alat ukur dikatakan memiliki kualitas yang baik apabila mempunyai tingkat validitas yang tinggi. Validitas yang tinggi ditunjukkan ketika alat ukur mampu menghasilkan data yang secara tepat menggambarkan variabel yang diukur, sesuai dengan tujuan pengukuran yang telah ditetapkan. Koefisien validitas memiliki rentang nilai dari 0,00 sampai 1,00, dan batas minimum koefisien korelasi yang umumnya dianggap memuaskan adalah $r = 0,30$ (Azwar, 2017).

Pengujian validitas alat ukur yang dilakukan peneliti menggunakan validitas isi. Validitas isi didefinisikan sebagai sejauh mana serangkaian pertanyaan atau item mampu mengukur aspek yang hendak diukur. Dalam penelitian ini, validitas isi pada skala *self-regulation* dan skala *burnout* dilakukan melalui *expert judgement* oleh ahli yang kompeten di bidang psikologi.

Selain itu, setelah melalui proses penilaian oleh ahli, skala penelitian juga diuji cobakan kepada responden yang memiliki karakteristik yang sama

dengan subjek penelitian. Data hasil uji coba kemudian dianalisis menggunakan bantuan program *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versi 30.0 *for Windows*. Berikut merupakan tabel hasil uji coba instrumen penelitian.

a. Analisis Aitem Instrumen *Self-Regulation*

Tabel 2.4

Blue Print Skala *Self-regulation* Setelah Uji Coba

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah Aitem Valid
Metakognisi	1,3,4	2,5,6	6
Motivasi	*9,12	7,8,10,11,13,14	8
Perilaku	15,16,17,18,19	-	5
Total	10	19	19

*angka yang berbintang adalah aitem yang gugur

Berdasarkan hasil uji validitas melalui bantuan SPSS 30.0 *for windows*, diperoleh sebanyak 19 aitem dari skala *self-regulation* yang dinyatakan valid dengan nilai indeks $\geq 0,30$ termasuk daya beda aitem yang baik dan diterima. Kemudian terdapat 1 aitem dengan nomor 9 dinyatakan gugur karena $\leq 0,30$ termasuk daya beda aitem yang rendah dan tidak diterima.

b. Analisis Aitem Instrumen *Burnout*

Tabel 2.5

Blue Print Skala *Burnout* Setelah Uji Coba

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah Aitem Valid
<i>Emotional Exhaustion</i>	1,2,3,4	15,16,17,18	8
<i>Depersonalization</i>	5,6,7,8,9	19,20,21,22,23	10
<i>Personal Accomplishment</i>	10,11,12,13,14	24,25,26,27	9
Total	14	13	27

*angka yang berbintang adalah aitem yang gugur

Berdasarkan hasil uji validitas melalui bantuan SPSS 30.0 *for windows*, diperoleh sebanyak 27 aitem dari skala *burnout* yang dinyatakan valid dengan nilai indeks $\geq 0,30$ termasuk daya beda aitem yang baik dan diterima. Pada skala *burnout* ini tidak terdapat aitem yang gugur.

2. Uji Reabilitas

Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliabel, yaitu pengukuran yang menunjukkan kestabilan, keajegan, serta konsistensi dalam proses pengukurannya (Azwar, 2017). Estimasi reliabilitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana suatu alat ukur memiliki konsistensi yang relatif tetap apabila dilakukan pengukuran kembali pada subjek yang sama. Semakin tinggi nilai koefisien korelasi, maka semakin baik tingkat reliabilitas alat ukur tersebut.

Koefisien reliabilitas memiliki dua komponen, yaitu angka yang menunjukkan besarnya tingkat korelasi serta tanda positif atau negatif yang menunjukkan arah hubungan dari alat ukur tersebut. Uji reliabilitas pada instrumen penelitian ini menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* untuk mengetahui konsistensi butir item terhadap skor total. Semakin tinggi koefisien korelasi yang diperoleh, maka semakin tinggi pula tingkat konsistensinya. Koefisien reliabilitas berada pada rentang 0,00 sampai 1,00. Semakin mendekati angka 1,00 koefisien reliabilitas tersebut, maka semakin baik tingkat reliabilitas alat ukur yang digunakan (Azwar, 2017).

Dalam penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan dengan bantuan Cronbach's Alpha pada SPSS 30.0 for Windows. Hasil uji coba instrumen *self-regulation* dan *burnout* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2.6 Reliabilitas *Self-Regulation*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,900	18

Tabel 2.7 Reliabilitas *Burnout*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,981	27

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat, skor koefisien reliabilitas skala *self-regulation* sebesar $r = 0,900$. Sedangkan *burnout* sebesar $r = 0,981$.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa skala *self-regulation* dan skala *burnout* dapat diterima dan bernilai baik, sehingga dapat digunakan sebagai alat ukur.

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul (Sugiyono, 2019;206). Dalam penelitian ini, teknik analisis data yang digunakan adalah uji korelasi Pearson, yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel. Data kuantitatif yang diperoleh akan dianalisis menggunakan perangkat lunak *Statistical Program for Social Science* (SPSS) versi 30.0, guna menguji validitas dan reliabilitas instrumen. Sebelum melakukan uji korelasi, peneliti terlebih dahulu melaksanakan uji prasyarat analisis, yang akan dijelaskan pada bagian berikutnya.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode *One Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program SPSS. Suatu data dinyatakan memenuhi asumsi normalitas apabila nilai signifikansi yang dihasilkan lebih besar dari 0,05. Sebaliknya, jika nilai signifikansi yang diperoleh kurang dari 0,05, maka data tersebut dianggap tidak berdistribusi normal (Priyanto, 2014).

2. Uji Linieritas

Uji linearitas merupakan salah satu uji prasyarat yang perlu dilakukan sebelum melaksanakan analisis korelasi. Pengujian ini bertujuan untuk

mengetahui apakah hubungan antara dua variabel bersifat linear. Dalam penelitian ini, uji linearitas dilakukan menggunakan aplikasi SPSS, dan hasilnya diinterpretasikan berdasarkan nilai signifikansi. Uji linearitas pada SPSS menggunakan fitur *Test for Linearity* dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05. Dua variabel dikatakan memiliki hubungan linear apabila nilai signifikansi pada bagian linearitas menunjukkan angka kurang dari 0,05 (Priyatno, 2014).

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara regulasi diri dengan *burnout* pada guru di SD IT Madani Payakumbuh. Untuk menguji hipotesis tersebut, peneliti menggunakan teknik analisis korelasi *Pearson Product Moment* dengan bantuan program SPSS versi 25 for Windows. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel, yaitu regulasi diri sebagai variabel bebas (X) dan *burnout* sebagai variabel terikat (Y).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD IT Madani Islamic School Payakumbuh. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 26 Mei 2026 Sampai dengan 5 Juni 2026. Langkah-langkah dalam penelitian ini melalui beberapa tahapan, yaitu diawali dengan pengumpulan data awal terkait penelitian untuk melihat fenomena yang terjadi di lapangan. Selanjutnya, peneliti menyusun skala alat ukur penelitian berdasarkan teori yang digunakan serta melakukan modifikasi terhadap alat ukur yang diperoleh dari beberapa ahli dan penelitian terdahulu yang memiliki variabel yang sama, yaitu *self-regulation* dan *burnout*. Setelah dilakukan modifikasi terhadap kedua skala tersebut, tahap selanjutnya adalah melakukan *expert judgment* oleh Ibu Indah Andika Octavia, M.A dan Bapak Rahman Pranovi Putra, M.Psi. Hasil penilaian *expert judgment* menyatakan bahwa instrumen penelitian telah sesuai dan dapat digunakan untuk uji coba penelitian.

Peneliti melakukan uji coba penelitian menggunakan skala yang telah dimodifikasi kepada 30 orang responden di SD IT Raudhatul Jannah pada tanggal 10 Februari 2026 sampai dengan 14 Februari 2026. Selanjutnya, peneliti melakukan analisis data hasil uji coba skala untuk mengetahui aitem-aitem yang valid dan layak digunakan pada skala penelitian. Pengolahan data hasil uji coba penelitian dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 30.0 for Windows.

Selanjutnya, pelaksanaan penelitian dilakukan dengan penyebaran kuesioner penelitian yang telah memperoleh izin dari Tata Usaha (TU) dan pihak sekolah. Proses penyebaran skala sepenuhnya difasilitasi oleh pihak sekolah dan dibantu oleh guru yang ditunjuk sesuai dengan jadwal mengajar masing-masing, sehingga peneliti tidak terlibat secara langsung dalam proses penyebaran skala. Hal ini dilakukan agar pelaksanaan penelitian tidak mengganggu kegiatan pembelajaran dan aktivitas sekolah lainnya. Setelah seluruh data penelitian terkumpul, peneliti selanjutnya melakukan analisis dan pengolahan data untuk memperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan penelitian. Analisis dan pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan perangkat lunak *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 30.0 for Windows.

B. Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD IT Madani Islamic School Payakumbuh. Subjek pada penelitian ini merupakan guru SD IT Madani Islamic School Payakumbuh dengan jumlah sebanyak 62 orang. Karena jumlah populasi relatif kecil, maka seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling.

C. Hasil Penelitian

1. Kategorisasi Variabel

Azwar (2012:149) mengatakan bahwa kategorisasi merupakan pengelompokan data penelitian dengan pengkategorian yang dibagi menjadi dua kategori yaitu: rendah, sedang dan tinggi. Berikut adalah rumus yang diterapkan untuk mengukur kategorisasi tersebut:

Skor Maksimal= Jumlah soal x skor skala terbesar

Skor Minimal= Jumlah soal x skor skala terkecil

Mean teoretik (μ)= $\frac{1}{2}$ (Skor maksimal + skor minimal)

Standar Deviasi (σ)= $\frac{1}{6}$ (Skor maksimal-skor minimal)

Berdasarkan mean dan standar deviasi, ditentukan kategorisasi dengan ketentuan sebagai berikut:

Tabel 4.1 Rumus Tingkat Kategori

Kategori	Rumus
Rendah	$X < (\mu - 1\sigma)$
Sedang	$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$
Tinggi	$(\mu + 1\sigma) \leq X$

a. Kategorisasi *Self-Regulation*

Analisis pengelompokan variabel *Self-Regulation* dalam studi ini menerapkan rumus tiga kategori. Pada penelitian ini skala *Self-Regulation* yang di gunakan 18 aitem dengan menggunakan skala likert dengan skor 1,2,3,4, dan 5. Di bawah ini adalah rumus yang dipakai untuk melakukan pengelompokan dalam penelitian ini:

Skor Maksimal = Jumlah aitem x skor skala terbesar

$$= 18 \times 5$$

$$= 90$$

Skor Minimal = Jumlah aitem x skor skala terkecil

$$= 18 \times 1$$

$$= 18$$

Mean teoritik (μ) = $\frac{1}{2}$ (skor maksimal + skor minimal)

$$= \frac{1}{2} (90 + 18)$$

$$= \frac{1}{2} (108)$$

$$= 54$$

Range = Skor maksimal – Skor minimal

$$= 90 - 18$$

$$= 72$$

Standar Deviasi (σ) = $\frac{1}{6}$ (skor maksimal – skor minimal)

$$= \frac{1}{6} (90 - 18)$$

$$= \frac{1}{6} (72)$$

$$= 12$$

Berdasarkan perhitungan di atas, ringkasan statistik skala *Self-Regulation* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2 Ringkasan Statistik Skala *Self-Regulation*

	N	Xmax	Xmin	Range	Mean	SD
<i>Self-Regulation</i>	60	90	18	72	54	12

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan diatas, dapat dilihat kategori variabel *Self-Regulation* yaitu:

$$\text{Rendah} = X < (\mu - 1,0 \sigma)$$

$$= X < (54 - 1,0 (12))$$

$$= X < (54 - 12)$$

$$= X < 42$$

$$\begin{aligned}\text{Sedang} &= (\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma) \\ &= (54 - 1,0 (12)) \leq X < (54 + 1,0 (12)) \\ &= (54 - 12) \leq X < (84 + 12) \\ &= 42 \leq X < 102,6\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Tinggi} &= (\mu + 1,0 \sigma) \leq X \\ &= (54 + 1,0 (12)) \leq X \\ &= (54 + 12) \leq X \\ &= 66 \leq X\end{aligned}$$

Tabel 4.3
Kategorisasi *Self-Regulation*

Kategorisasi	Kriteria	Subjek	Persentase
Rendah	$X < 42$	0	0,0%
Sedang	$42 \leq X < 102,6$	9	14,5%
Tinggi	$66 \leq X$	53	85,5%
Total		62	100%

Berdasarkan Tabel 4.3 di atas, terdapat tiga kategorisasi variabel *self-regulation* yang terdiri dari kategorisasi rendah, sedang, dan tinggi. Pada kategorisasi rendah terdapat 0 subjek dengan persentase 0,0%, yang berarti dari 62 subjek tidak terdapat subjek yang memiliki tingkat variabel yang rendah. Pada kategorisasi sedang terdapat 9 dari 62 subjek yang berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 14,5%. Selanjutnya, pada kategorisasi tinggi

terdapat 53 dari 62 subjek yang berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 85,5%.

Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat variabel yang dominan pada subjek penelitian berada pada kategorisasi tinggi dengan jumlah 53 orang (85,5%), sedangkan sebanyak 9 orang (14,5%) berada pada kategorisasi sedang dan tidak terdapat subjek yang berada pada kategorisasi rendah.

b. Kategorisasi Kecenderungan *Burnout*

Analisis pengelompokan variabel *burnout* dalam studi ini menerapkan rumus tiga kategori. Pada penelitian ini skala *burnout* yang di gunakan 27 item dengan menggunakan skala likert dengan skor 1,2,3,4, dan 5. Di bawah ini adalah rumus yang dipakai untuk melakukan pengelompokan dalam penelitian ini:

$$\begin{aligned}\text{Skor Maksimal} &= \text{Jumlah aitem} \times \text{skor skala terbesar} \\ &= 27 \times 5 \\ &= 135\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Skor Minimal} &= \text{Jumlah aitem} \times \text{skor skala terkecil} \\ &= 27 \times 1 \\ &= 27\end{aligned}$$

$$\begin{aligned}\text{Mean teoritik } (\mu) &= \frac{1}{2} (\text{skor maksimal} + \text{skor minimal}) \\ &= \frac{1}{2} (135 + 27)\end{aligned}$$

$$= \frac{1}{2} (162)$$

$$= 81$$

$$\text{Range} = \text{Skor maksimal} - \text{Skor minimal}$$

$$= 135 - 27$$

$$= 108$$

$$\text{Standar Deviasi } (\sigma) = 1/6 (\text{skor maksimal} - \text{skor minimal})$$

$$= 1/6 (135 - 27)$$

$$= 1/6 (108)$$

$$= 18$$

Berdasarkan perhitungan di atas, ringkasan statistik skala *burnout* adalah sebagai berikut:

Tabel 4.4 Ringkasan Statistik Skala *burnout*

	N	Xmax	Xmin	Range	Mean	SD
<i>burnout</i>	60	135	27	108	81	18

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan diatas, dapat dilihat kategori variabel *burnout* yaitu:

$$\text{Rendah} = X < (\mu - 1,0 \sigma)$$

$$= X < (81 - 1,0 (18))$$

$$= X < (81 - 18)$$

$$= X < 63$$

$$\text{Sedang} = (\mu - 1,0 \sigma) \leq X < (\mu + 1,0 \sigma)$$

$$= (81 - 1,0 (18)) \leq X < (81 + 1,0 (18))$$

$$= (81 - 18) \leq X < (81 + 18)$$

$$= 63 \leq X < 99$$

$$\text{Tinggi} = (\mu + 1,0 \sigma) \leq X$$

$$= (81 + 1,0 (18)) \leq X$$

$$= (81 + 18) \leq X$$

$$= 99 \leq X$$

Tabel 4.4 Kategorisasi *Burnout*

Kategorisasi	Kriteria	Subjek	Persentase
Rendah	$X < 63$	41	66,1%
Sedang	$63 \leq X < 99$	20	32,3%
Tinggi	$99 \leq X$	1	1,6%
Total		62	100%

Berdasarkan Tabel 4.4 di atas, terdapat tiga kategorisasi variabel *burnout* yang terdiri dari kategorisasi rendah, sedang, dan tinggi. Pada kategorisasi rendah terdapat 41 subjek dengan persentase sebesar 66,1%, yang berarti dari 62 subjek terdapat 41 subjek yang memiliki tingkat variabel pada kategori rendah. Pada kategorisasi sedang terdapat 20 dari 62 subjek yang berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 32,3%. Selanjutnya, pada kategorisasi tinggi terdapat 1 dari 62 subjek yang berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 1,6%.

Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat variabel yang dominan pada subjek penelitian berada pada kategorisasi rendah dengan jumlah 41 orang (66,1%), diikuti oleh kategori sedang

sebanyak 20 orang (32,3%), dan kategori tinggi sebanyak 1 orang (1,6%). Dengan demikian, sebagian besar subjek penelitian memiliki tingkat variabel yang berada pada kategori rendah.

2. Uji Analisis Data

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian yang diperoleh dari variabel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Distribusi data yang normal menunjukkan bahwa penyebaran data mengikuti kurva normal sehingga dapat dianggap mewakili populasi penelitian. Pada penelitian ini, pengujian normalitas dilakukan menggunakan teknik One Sample *Kolmogorov-Smirnov*. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Hasil pengujian normalitas pada penelitian ini disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4.6
Uji Normalitas *Self Regulation* Dengan *Burnout*

Variabel	Nilai K-SZ	Sig.	Keterangan
<i>Self-Regulation</i>	.845	.472	Normal
<i>Burnout</i>	.670	.760	Normal

Berdasarkan Tabel 4.6, diketahui bahwa hasil uji normalitas

pada variabel *self-regulation* memperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov Z sebesar 0,845 dengan nilai signifikansi sebesar 0,472.

Sementara itu, variabel *burnout* memperoleh nilai *Kolmogorov-Smirnov* Z sebesar 0,670 dengan nilai signifikansi sebesar 0,760.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada kedua

variabel lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data pada variabel *self-regulation* dan *burnout* adalah normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan salah satu uji prasyarat yang dilakukan sebelum analisis korelasi untuk mengetahui apakah hubungan antara dua variabel penelitian bersifat linear atau tidak. Pengujian ini bertujuan untuk memastikan bahwa perubahan pada satu variabel diikuti oleh perubahan pada variabel lainnya secara linear. Dalam penelitian ini, uji linearitas dilakukan menggunakan *prosedur Test for Linearity* pada program SPSS. Hubungan antara dua variabel dinyatakan linear apabila nilai signifikansi pada komponen linearitas lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) (Priyatno, 2014). Adapun hasil uji linearitas dalam penelitian ini disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4.7
Hasil Uji Linearitas

	Sum of square	Df	Mean square	F	Sig.	Ket
<i>Self-Regulation</i> *	4601,087	1	4601,087	43,518	0.000	Linear
<i>Burnout</i>						

Berdasarkan Tabel 4.7, hasil uji linearitas menunjukkan nilai F sebesar 43,518 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 pada hubungan antara variabel *self-regulation* dan *burnout*. Nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linear. Dengan demikian,

asumsi linearitas dalam penelitian ini telah terpenuhi dan analisis korelasi dapat dilakukan.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel yang diteliti. Pada penelitian ini, pengujian hipotesis menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment*, yang bertujuan untuk mengukur arah dan kekuatan hubungan antara variabel *self-regulation* dan *burnout*. Analisis data dilakukan dengan bantuan program SPSS *for Windows* versi 30.0. Hubungan antarvariabel dinyatakan signifikan apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka hubungan antarvariabel dinyatakan tidak signifikan.

Adapun interpretasi koefisien korelasi *Pearson Product Moment* mengacu pada kriteria berikut:

1. Nilai koefisien korelasi 0,00–0,20 menunjukkan tidak adanya korelasi atau korelasi sangat rendah.
2. Nilai koefisien korelasi 0,21–0,40 menunjukkan hubungan yang lemah.
3. Nilai koefisien korelasi 0,41–0,60 menunjukkan hubungan yang sedang.
4. Nilai koefisien korelasi 0,61–0,80 menunjukkan hubungan yang kuat.
5. Nilai koefisien korelasi 0,81–1,00 menunjukkan hubungan yang sangat kuat atau mendekati sempurna.

Hasil pengujian hipotesis menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* dalam penelitian ini disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4.8
Uji Hipotesis *Self-Regulation* dengan *Burnout*

Variabel	N	Koefisien korelasi	Signifikasi	Arah Korelasi	Keterangan
<i>Self-Regulation</i> *	62	-,649	0,000	Negatif	Berkorelasi kuat
<i>Burnout</i>					

Berdasarkan Tabel 4.8, hasil analisis korelasi menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *self-regulation* dan *burnout*. Berdasarkan nilai koefisien korelasi yang diperoleh, yaitu sebesar -0,649, hubungan antara kedua variabel termasuk dalam kategori kuat karena berada pada rentang 0,61–0,80. Tanda negatif pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa hubungan yang terjadi bersifat negatif.

Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulation* dengan *burnout* pada guru di SD IT Madani Payakumbuh. Hubungan negatif tersebut mengindikasikan bahwa 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.

D. Pembahasan

1. kategorisasi kemampuan *self-regulation* pada guru SD IT Madani Islamic School Payakumbuh?

Hasil analisis data kategorisasi terhadap variabel *self-regulation* dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar guru di SD IT Madani

Payakumbuh memiliki tingkat *self-regulation* yang tergolong tinggi. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil kategorisasi yang menunjukkan bahwa dari 62 guru, sebanyak 53 guru berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 85,5%, sedangkan 9 guru berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 14,5%. Tidak terdapat guru yang memiliki tingkat *self-regulation* pada kategori rendah.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas guru memiliki kemampuan regulasi diri yang baik. Tingginya tingkat *self-regulation* mengindikasikan bahwa guru mampu mengatur perilaku, emosi, dan proses berpikirnya dalam menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan. Kemampuan ini memungkinkan guru untuk tetap fokus pada tujuan, mengendalikan reaksi terhadap tekanan, serta mengevaluasi dan memperbaiki kinerja secara berkelanjutan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori Bandura yang menyatakan bahwa regulasi diri berperan penting dalam membantu individu mengontrol perilaku dan menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Individu dengan regulasi diri yang baik cenderung lebih mampu beradaptasi terhadap tekanan, memiliki motivasi yang tinggi, serta menunjukkan ketekunan dalam menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adityaputra dan Simanjuntak (2023) yang menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulated* dan *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu

yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik cenderung lebih mampu mengelola tuntutan dan tekanan yang dihadapi sehingga tingkat *burnout* yang dialami menjadi lebih rendah. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa kemampuan regulasi diri merupakan faktor penting dalam membantu individu mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku ketika menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan maupun akademik.

Sejalan dengan temuan tersebut, Nasruddin dan Hariyanto (2022) menjelaskan bahwa *self-regulation* merupakan kemampuan yang membantu individu dalam mengontrol perilaku, mengarahkan tindakan, serta mengelola berbagai tuntutan yang dihadapi dalam lingkungan kerja. Individu yang memiliki *self-regulation* yang baik akan lebih mampu mengatur aktivitasnya, menentukan prioritas, mengendalikan respons emosional, serta menyelesaikan tugas secara efektif. Kemampuan tersebut memungkinkan individu untuk tetap fokus pada tujuan yang ingin dicapai dan mampu menghadapi berbagai tekanan yang muncul selama menjalankan tugas dan tanggung jawabnya.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Marwah dkk. (2026) menunjukkan bahwa regulasi diri berperan penting dalam membantu individu mengelola tekanan dan kelelahan yang muncul akibat berbagai tuntutan yang dihadapi. Regulasi diri memungkinkan individu untuk mengendalikan emosi, melakukan perencanaan, memantau kemajuan diri, serta mengevaluasi strategi yang digunakan dalam menghadapi berbagai tantangan. Kemampuan tersebut membuat individu lebih mampu beradaptasi dengan tekanan sehingga risiko mengalami *burnout* dapat diminimalkan.

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, dapat dipahami bahwa *self-regulation* merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam menurunkan tingkat *burnout*. Guru yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik cenderung lebih mampu mengelola emosi, mengatur aktivitas kerja, menentukan prioritas tugas, serta mengevaluasi tindakan yang dilakukan dalam menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan. Kemampuan tersebut membantu guru untuk tetap fokus pada tujuan, mempertahankan motivasi kerja, serta mengurangi risiko mengalami kelelahan emosional yang berkepanjangan. Dengan demikian, hasil penelitian ini semakin memperkuat bahwa *self-regulation* memiliki peran penting dalam membantu guru mengurangi risiko *burnout* dalam menjalankan tugas dan tanggung jawab profesionalnya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *self-regulation* guru di SD IT Madani Payakumbuh berada pada kondisi yang baik. Tingginya persentase guru yang berada pada kategori *self-regulation* tinggi menggambarkan bahwa guru telah memiliki kemampuan yang memadai dalam mengelola pikiran, emosi, dan perilaku untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Oleh karena itu, pihak sekolah dapat terus mempertahankan dan meningkatkan kemampuan regulasi diri guru melalui berbagai program pengembangan profesional, pelatihan manajemen diri, maupun kegiatan yang mendukung kesejahteraan psikologis guru agar kualitas kinerja dan ketahanan dalam bekerja dapat terus ditingkatkan.

2. kategorisasi *burnout* yang dialami oleh guru SD IT Madani Islamic School Payakumbuh?

Berdasarkan hasil analisis data kategorisasi terhadap variabel *burnout* pada guru di SD IT Madani Payakumbuh, dapat diketahui bahwa mayoritas guru berada pada kategori *burnout* rendah. Dari total 62 subjek, terdapat 41 guru (66,1%) yang berada pada kategori rendah. Persentase tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar guru memiliki tingkat *burnout* yang relatif rendah, sehingga dapat dikatakan bahwa mereka mampu mengelola tuntutan dan tekanan pekerjaan dengan cukup baik. Kondisi ini mengindikasikan bahwa gejala-gejala *burnout*, seperti kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri, cenderung dialami dalam tingkat yang rendah oleh sebagian besar guru.

Selanjutnya, terdapat 20 guru (32,3%) yang berada pada kategori *burnout* sedang. Pada kategori ini, guru kemungkinan mulai mengalami beberapa gejala *burnout*, seperti kelelahan akibat tuntutan pekerjaan yang berkelanjutan, berkurangnya semangat dalam bekerja, atau munculnya kejenuhan dalam menjalankan tugas mengajar. Namun, kondisi tersebut masih berada pada taraf yang dapat dikendalikan dan belum mengganggu fungsi kerja secara signifikan.

Sementara itu, hanya terdapat 1 guru (1,6%) yang berada pada kategori *burnout* tinggi. Jumlah yang relatif kecil ini menunjukkan bahwa hanya sedikit guru yang mengalami tingkat kelelahan kerja yang serius. Rendahnya persentase *burnout* tinggi dapat mengindikasikan bahwa sebagian besar guru

memiliki kemampuan yang baik dalam menghadapi tekanan pekerjaan, yang kemungkinan didukung oleh tingginya tingkat self-regulation yang dimiliki. Kemampuan mengatur emosi, mengelola perilaku, serta mengendalikan diri dalam menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan memungkinkan guru untuk tetap menjalankan tugas dan tanggung jawabnya secara optimal meskipun menghadapi berbagai tantangan dalam proses pembelajaran.

Dominannya kategori burnout rendah dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar guru mampu mengelola tuntutan pekerjaan yang dihadapi sehingga tidak mengalami kelelahan kerja yang berlebihan. Temuan ini dapat dijelaskan melalui teori *burnout* yang dikemukakan oleh Christina Maslach, yang menyatakan bahwa *burnout* muncul sebagai respons terhadap stres kerja kronis yang berlangsung dalam jangka waktu lama dan tidak berhasil dikelola. Individu yang memiliki kemampuan mengatasi tekanan, mengelola emosi, serta menyesuaikan diri dengan tuntutan pekerjaan cenderung memiliki risiko *burnout* yang lebih rendah.

Rendahnya tingkat burnout pada guru dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa sebagian besar guru masih mampu menjalankan tugas dan tanggung jawabnya secara efektif tanpa mengalami kelelahan emosional, depersonalisasi, maupun penurunan pencapaian diri yang berarti. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh kemampuan guru dalam mengelola tuntutan pekerjaan, dukungan dari lingkungan kerja, serta kemampuan regulasi diri yang baik dalam menghadapi berbagai tantangan selama proses pembelajaran.

Triyana Harlia Putri (2020) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa *burnout* merupakan fenomena yang dapat terjadi pada berbagai profesi yang berorientasi pada pelayanan manusia (*human service*), termasuk profesi guru. Menurut Maslach dan Jackson (1981), *burnout* terdiri dari tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya pencapaian diri. Ketiga dimensi tersebut saling berkaitan dan memengaruhi tingkat *burnout* yang dialami individu. Pada profesi guru, *burnout* dapat muncul akibat tingginya tuntutan pekerjaan, beban administrasi, tanggung jawab dalam proses pembelajaran, serta tuntutan untuk memenuhi harapan sekolah, orang tua, dan peserta didik.

Selain itu, *burnout* juga dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan kerja, dukungan sosial, serta karakteristik individu. Dukungan dari rekan kerja dan pihak sekolah dapat membantu guru menghadapi berbagai tekanan pekerjaan sehingga mengurangi risiko *burnout*. Sebaliknya, apabila tuntutan pekerjaan yang tinggi tidak diimbangi dengan sumber daya yang memadai, guru lebih rentan mengalami kelelahan fisik maupun emosional. Oleh karena itu, penting bagi guru untuk memiliki kemampuan dalam mengelola tekanan dan menghadapi berbagai tantangan pekerjaan agar tingkat *burnout* yang dialami dapat diminimalkan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Mukhamad Saam Nabil Fairoby (2025) menunjukkan bahwa *burnout* merupakan kondisi yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dengan sumber daya yang dimiliki individu. *Burnout* ditandai oleh kelelahan emosional, depersonalisasi,

dan penurunan pencapaian pribadi. Kajian tersebut juga menjelaskan bahwa berbagai faktor, seperti beban kerja yang tinggi, tekanan pekerjaan, kurangnya dukungan sosial, serta keterbatasan kemampuan individu dalam mengelola tekanan dapat meningkatkan risiko terjadinya *burnout*.

Dalam konteks profesi guru, berbagai tuntutan pekerjaan seperti kegiatan mengajar, tugas administrasi, penilaian hasil belajar, dan tanggung jawab terhadap perkembangan peserta didik dapat menjadi sumber tekanan yang berpotensi menimbulkan *burnout*. Oleh karena itu, guru memerlukan kemampuan untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilakunya agar mampu menghadapi tuntutan pekerjaan secara efektif. Kemampuan tersebut dikenal sebagai *self-regulation*.

Rima Novianti (2021) di dalam penelitiannya juga menjelaskan bahwa individu yang mengalami tekanan dan tuntutan yang tinggi lebih rentan mengalami *burnout*, terutama ketika kurang mampu mengelola stres yang dihadapi. Selain itu, upaya menjaga kesejahteraan psikologis melalui pengelolaan aktivitas, istirahat yang cukup, keterlibatan dalam kegiatan sosial, serta menghindari penundaan tugas dapat membantu menurunkan tingkat *burnout*. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian ini yang menunjukkan pentingnya *self-regulation* dalam membantu guru mengatur perilaku, emosi, dan aktivitas kerja secara efektif. Guru yang memiliki *self-regulation* yang baik cenderung lebih mampu mengelola tuntutan pekerjaan, menghindari penumpukan tugas, serta menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan

kebutuhan pribadi, sehingga tingkat burnout yang dialami cenderung lebih rendah dibandingkan guru yang memiliki *self-regulation* rendah.

3. Hubungan antara kemampuan *self-regulation* dengan tingkat burnout pada guru SD IT Madani Islamic School Payakumbuh?

Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson Product Moment diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,649 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-regulation* dengan *burnout* pada guru di SD IT Madani Payakumbuh. Artinya, semakin tinggi *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.

Koefisien korelasi sebesar -0,649 menunjukkan bahwa hubungan antara *self-regulation* dan burnout berada pada kategori kuat. Arah hubungan yang negatif mengindikasikan bahwa kemampuan guru dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku memiliki peran penting dalam menekan munculnya *burnout*. Guru yang mampu merencanakan, memantau, dan mengevaluasi dirinya dengan baik cenderung lebih mampu menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan, mengelola stres, serta mempertahankan motivasi dalam bekerja sehingga lebih terhindar dari kondisi *burnout*.

Temuan ini dapat dijelaskan melalui teori *self-regulation* yang dikemukakan oleh Albert Bandura (1991), yang menyatakan bahwa *self-regulation* merupakan kemampuan individu untuk mengarahkan dan

mengendalikan pikiran, perasaan, serta perilakunya guna mencapai tujuan yang diinginkan. Guru yang memiliki *self-regulation* tinggi akan lebih mampu menetapkan tujuan kerja, memantau pelaksanaan tugas, mengendalikan respons emosional terhadap tekanan, serta melakukan evaluasi terhadap kinerjanya. Kemampuan tersebut membantu guru dalam menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan, seperti kegiatan mengajar, tugas administrasi, penilaian hasil belajar, serta tanggung jawab terhadap perkembangan peserta didik. Dengan demikian, guru yang memiliki *self-regulation* yang baik cenderung lebih mampu mengelola tekanan kerja secara efektif sehingga tingkat burnout yang dialaminya menjadi lebih rendah.

Sebaliknya, berdasarkan teori burnout yang dikemukakan oleh Christina Maslach dan Susan E. Jackson (1981), *burnout* merupakan kondisi yang ditandai oleh kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian personal akibat stres kerja yang berlangsung dalam jangka waktu lama. Guru yang memiliki *self-regulation* rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi, mengontrol perilaku, serta mengatur strategi dalam menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan. Akibatnya, guru lebih mudah merasa kewalahan, mengalami kelelahan emosional, kehilangan semangat dalam bekerja, serta menunjukkan sikap yang kurang positif terhadap tugas dan lingkungan kerja. Kondisi tersebut menyebabkan guru menjadi lebih rentan mengalami burnout dibandingkan dengan guru yang memiliki *self-regulation* tinggi.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya. Studi yang dilakukan oleh Sysditya Ekawanti dan Olievia Prabandini Mulyana (2016) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan *burnout* pada guru. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa guru yang mampu meregulasi dirinya dengan baik cenderung lebih mampu mengendalikan berbagai tuntutan pekerjaan sehingga terhindar dari kondisi *burnout*. Regulasi diri dapat dilakukan melalui kebiasaan menyusun jadwal kegiatan, menentukan skala prioritas dalam pengambilan keputusan, mengelola emosi secara positif, serta mengembangkan kemampuan diri dalam melaksanakan tugas mengajar. Kemampuan tersebut membantu guru untuk tetap fokus pada tujuan yang ingin dicapai dan mengurangi dampak negatif dari tekanan pekerjaan.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Baiq Nadia Sri Hidayati (2025) menunjukkan bahwa pelatihan *self-regulation* efektif dalam menurunkan tingkat *academic burnout*. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan regulasi diri mampu mengurangi kelelahan fisik, emosional, dan mental, menurunkan sikap sinis terhadap tugas, serta meningkatkan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tuntutan yang dihadapi. Individu yang memiliki kemampuan *self-regulation* yang baik juga lebih mampu mengelola stres secara efektif dan memandang tantangan sebagai sesuatu yang dapat diatasi.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu tersebut, dapat dipahami bahwa *self-regulation* merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam

menurunkan tingkat *burnout*. Guru yang memiliki kemampuan untuk merencanakan, memantau, dan mengevaluasi perilakunya dengan baik akan lebih mampu menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan, mengendalikan emosi ketika menghadapi tekanan, serta mempertahankan motivasi dalam bekerja. Dengan demikian, semakin tinggi *self-regulation* yang dimiliki guru, maka semakin rendah tingkat *burnout* yang dialaminya.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini menguatkan pemahaman teoritis bahwa *self-regulation* memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat *burnout* pada guru. Kemampuan guru dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilaku memungkinkan mereka untuk menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan secara lebih efektif serta mengelola tekanan yang muncul selama proses pembelajaran. Guru yang memiliki *self-regulation* yang baik cenderung lebih mampu merencanakan tugas, mengendalikan respons emosional, memantau pencapaian tujuan, dan mengevaluasi kinerjanya secara berkelanjutan sehingga lebih terhindar dari *burnout*. Temuan ini menunjukkan bahwa penguatan *self-regulation* merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengurangi *burnout* pada guru.

Di sisi lain dalam pandangan Islam, kemampuan untuk tetap teguh dalam menghadapi ujian kehidupan merupakan salah satu ciri keimanan dan kekuatan mental. Salah satu ayat Al-Qur'an yang relevan adalah firman Allah dalam surah Al-Baqarah ayat 286 :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya...”

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah Swt. tidak akan memberikan beban di luar kemampuan hamba-Nya. Dalam konteks penelitian ini, guru yang memiliki *self-regulation* yang baik akan mampu mengelola pikiran, emosi, dan perilakunya ketika menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan, seperti kegiatan mengajar, penyusunan administrasi pembelajaran, penilaian hasil belajar, serta tanggung jawab terhadap perkembangan peserta didik. Kemampuan tersebut membantu guru untuk tetap fokus pada tujuan, mengendalikan emosi saat menghadapi tekanan, serta mencari strategi yang tepat dalam menyelesaikan berbagai tugas yang diemban.

Sebaliknya, guru yang memiliki *self-regulation* rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola tekanan kerja, sehingga lebih mudah mengalami kelelahan emosional, kehilangan motivasi, dan merasa terbebani oleh pekerjaannya. Oleh karena itu, hasil penelitian ini yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self-regulation* dengan *burnout* menguatkan bahwa kemampuan regulasi diri merupakan salah satu faktor penting yang dapat membantu guru mengurangi risiko *burnout* dalam menjalankan tugas dan tanggung jawab profesionalnya.

Selain itu, Allah juga menegaskan mengendalikan dan memperbaiki dirinya sendiri, seperti firman-Nya dalam surah Surah Ar-Ra'd Ayat 11 :

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمَنْ خَلْفَهُ يَحْفَظُونَهُ مِمَّنْ أَمَرِ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ

Artinya: “Baginya (manusia) ada (malaikat-malaikat) yang menyertainya secara bergiliran dari depan dan belakangnya yang menjaganya

atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia."

Ayat ini menunjukkan pentingnya kemampuan individu untuk mengendalikan dan memperbaiki dirinya sendiri. Dalam konsep psikologi, *self-regulation* merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur pikiran, emosi, dan perilakunya agar dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Guru yang memiliki *self-regulation* yang baik akan berupaya mengelola tekanan pekerjaan, mengendalikan emosi, serta mencari strategi yang efektif dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Dengan demikian, kemampuan mengubah dan mengarahkan diri sebagaimana dijelaskan dalam ayat ini sejalan dengan konsep *self-regulation* yang menjadi salah satu faktor penting dalam menurunkan *burnout*.

Ayat lain yang mendukung makna keteguhan dalam mengendalikan emosi adalah surah Ali Imran: 134 :

وَالْكَلِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya: "Yaitu orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan." (QS. Ali Imran: 134)

Salah satu aspek penting dalam *self-regulation* adalah kemampuan mengendalikan emosi. Ayat ini menjelaskan pentingnya menahan amarah dan mengontrol respons emosional ketika menghadapi situasi yang tidak menyenangkan. Dalam konteks profesi guru, kemampuan mengelola emosi sangat diperlukan ketika menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan, perilaku

peserta didik, maupun tekanan administratif. Guru yang mampu mengendalikan emosinya cenderung lebih mampu mengurangi stres dan terhindar dari *burnout*.

Ayat lain yang mendukung terdapat dalam Surah Al-Baqarah Ayat 286 :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Artinya: "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya." (QS. Al-Baqarah: 286) "

Burnout sering muncul ketika individu merasa tidak mampu menghadapi tuntutan yang dihadapinya. Ayat ini mengajarkan bahwa setiap beban yang diberikan kepada manusia sebenarnya masih berada dalam batas kemampuan yang dimilikinya. Keyakinan tersebut dapat membantu individu mengembangkan cara berpikir yang lebih positif dan adaptif dalam menghadapi tekanan. Dalam penelitian ini, guru yang memiliki *self-regulation* yang baik akan lebih mampu mengelola tuntutan pekerjaan secara efektif sehingga risiko mengalami *burnout* menjadi lebih rendah.

Dalam perspektif Islam, konsep *self-regulation* sejalan dengan ajaran Al-Qur'an yang menekankan pentingnya pengendalian diri dan pengelolaan perilaku. Salah satu ayat yang relevan adalah firman Allah Swt. dalam Surah Ar-Ra'd ayat 11 yang menjelaskan bahwa Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sampai mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Ayat ini menunjukkan bahwa individu memiliki tanggung jawab untuk mengarahkan, mengendalikan, dan memperbaiki dirinya, yang sejalan dengan konsep *self-regulation* dalam psikologi. Selain itu, Surah Ali Imran ayat 134

menjelaskan pentingnya kemampuan menahan amarah dan mengendalikan emosi, yang merupakan salah satu aspek penting dalam regulasi diri.

Sementara itu, Surah Al-Baqarah ayat 286 menjelaskan bahwa Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ayat tersebut memberikan pemahaman bahwa setiap individu memiliki kemampuan untuk menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan yang dihadapinya. Dalam konteks penelitian ini, guru yang memiliki *self-regulation* yang baik akan lebih mampu mengelola pikiran, emosi, dan perilakunya ketika menghadapi tekanan pekerjaan sehingga dapat mengurangi risiko terjadinya *burnout*. Dengan demikian, nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an mendukung pentingnya *self-regulation* sebagai kemampuan yang dapat membantu individu menghadapi stres dan mencegah *burnout*.

Berdasarkan penjelasan ayat-ayat Al-Qur'an tersebut, dapat disimpulkan bahwa Islam mengajarkan pentingnya kemampuan mengendalikan diri, mengelola emosi, serta menghadapi berbagai tuntutan kehidupan secara bijaksana. Nilai-nilai tersebut sejalan dengan konsep *self-regulation* dalam psikologi yang menekankan kemampuan individu untuk mengatur pikiran, perasaan, dan perilakunya dalam mencapai tujuan yang diinginkan. Guru yang memiliki *self-regulation* yang baik akan lebih mampu mengelola tekanan pekerjaan, mengendalikan respons emosional, serta menyelesaikan berbagai tanggung jawab secara efektif. Sebaliknya, rendahnya kemampuan regulasi diri dapat menyebabkan individu lebih mudah mengalami stres berkepanjangan yang berpotensi berkembang menjadi

burnout. Oleh karena itu, ajaran Islam dan teori psikologi sama-sama menegaskan bahwa kemampuan regulasi diri merupakan faktor penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tuntutan kehidupan dan mengurangi risiko terjadinya *burnout*.



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.



LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 SK Seminar Proposal



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
"IMAM BONJOL" PADANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
 Alamat : Kandang Iir Silem Punggal Kali, Pglit Padang Kre. Koto Tengail Kato Padang
 Website : www.uin-bonjol.ac.id | E-mail : info@uin-bonjol.ac.id

Nomor : 13/FUSA/PP.00.9/01/2025
 Lamp : 1 (satu) berkas
 Hal : Seminar Proposal

Padang, 22 Januari 2025

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

Assalamu'alaikum Wr. Wb.
 Dengan hormat,
 Senual dengan pemohonan mahasiswa Prodi Psikologi Islam, dengan int kami
 harapkan kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat melaksanakan Ujian Proposal
 mahasiswa tersebut dengan kelentuan sebagai berikut:

1. Narasumber :

No.	Nama Dosen	NIP	Jabatan Islam Seminar
1.	Dr. Murisal, S.Ag., M.Pd	197212312007101001	Penguji I
2.	Nurul Fadhillah Khair, M.Psi, Psikolog	199211192022032001	Penguji II

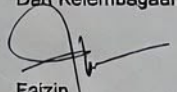
2. Mahasiswa :

Nenta Mahasiswa	NIM	Prodi	Judul Proposal
Leonita Agustiany	2115040106	Psikologi Islam	"Perbedaan Kelelahan Emosional Pada Siswa Program Full Day SD IT Madani Islamic School Payakumbuh Dan Half Day SD Negeri 04 Payakumbuh".

yang dilaksanakan pada :
 Hari/ Tanggal : Jum'at/ 24 Januari 2025
 Waktu : 11.00 - 12.30 Wib
 Tempat : Ruang Semprom 2

Demikian disampaikan, bersama ini dilampirkan Proposal Skripsi mahasiswa dapatat Demikian disampaikan, semoga Seminar Proposal dapat terlaksana atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Wassalam,

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

Faizin
 NIP.198207012008011013

LAMPIRAN SK Pembimbing Skripsi



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
"IMAM BONJOL" PADANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
 Alamat : Kampus III Sungai Bangek Kel. Balai Gadang Kec. Koto Tengah Kota Padang
 Website : fu.uinib.ac.id | E-mail : fusa@uinib.ac.id

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI IMAM BONJOL PADANG
 NOMOR : B. 1755/Un.13/FUSA/PP.00.9/05/2025

Tentang
Pembimbing Skripsi

DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI IMAM BONJOL PADANG

- Membaca** : Surat permohonan dari mahasiswa a.n. LEONITA AGUSTIANY/ NIM. 2115040106 Program Studi S.1 Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang tanggal 22 Mei 2025 perihal pengesahan judul Skripsi dan penunjukan Dosen Pembimbing I dan II.
- : a. Bahwa setiap mahasiswa yang akan menulis Skripsi tersebut perlu pengesahan judul Skripsinya oleh Fakultas.
- : b. Bahwa untuk kesempurnaan Skripsi tersebut perlu ditunjuk Dosen Pembimbing I dan II
- Mengingat** : 1. Undang-Undang RI Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- : 2. Undang-Undang RI Nomor 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen.
- : 3. Undang-Undang RI Nomor 12 tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi.
- : 4. Peraturan Pemerintah RI Nomor 19 tahun 2005 tentang Standar Pendidikan Nasional.
- : 5. Peraturan Pemerintah RI Nomor 4 tahun 2014 tentang Pengelolaan Pendidikan Tinggi dan Penyelenggaraan Perguruan Tinggi.
- : 6. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 1 tahun 2012 tentang Mekanisme Pelaksanaan Pembayaran atas Beban Anggaran Pendapatan dan Belanja Negara di Lingkungan Kementerian Agama.
- : 7. Peraturan Menteri Agama RI nomor 19 tahun 2017 tentang Organisasi dan Tata Kerja UIN Imam Bonjol Padang.
- : 8. Peraturan Menteri Agama RI nomor 28 tahun 2017 tentang Statuta UIN Imam Bonjol Padang.
- : 9. Keputusan Menteri Agama RI nomor 492 tahun 2003 tentang Pemberian Kuasa dan Pendelegasian Wewenang.
- : 10. DIPA UIN Imam Bonjol Padang Nomor 025.04.2.424050/2023 tanggal 30 November 2023.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** : KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI IMAM BONJOL PADANG TENTANG PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA PROGRAM STUDI S.1 PSIKOLOGI ISLAM.
- Pertama** : Menyetujui dan mengesahkan judul Skripsi mahasiswa a.n. LEONITA AGUSTIANY/ NIM. 2115040106 dengan judul Tugas Akhir: "HUBUNGAN SELF REGULATION DENGAN BURNOUT PADA GURU SD IT MADANI ISLAMIC SCHOOL PAYAKUMBUH".
- Kedua** : Menunjuk Dosen Pembimbing I dan II dalam penyelesaian Skripsi tersebut :
- Nama : Dr. Murtal, S.Ag., M.Pd
- Pangkat/Golongan : Pembina (IV/a)
- Bidang Keahlian : Psikologi
- MK yang diasuh : Psikologi Konseling
- Sebagai Pembimbing I (materi)
- Nama : Nurul Fadhliah Khair, M.Psi., Psikolog
- Pangkat/Golongan : Penata Muda Tk. I (III/b)
- Bidang Keahlian : Psikologi
- MK yang diasuh : Psikologi
- Sebagai Pembimbing II (metode)
- Ketiga** : Tugas Pembimbing
- Pembimbing I : Membimbing dan menguji dalam ujian munaqasyah
- Pembimbing II : Membimbing, Menguji, dan sekretaris dalam ujian munaqasyah
- Keempat** : Kepada Dosen Pembimbing I dan II diharapkan memberikan bimbingan dengan sebaik-baiknya sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
- Kelima** : Kepada Dosen Pembimbing I dan II diberikan honorarium sesuai peraturan yang berlaku.
- Keenam** : Apabila di kemudian hari terdapat kekeliruan dalam keputusan ini, akan ditinjau kembali sebagaimana mestinya.
- Ketujuh** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan dan berakhir setelah selesai diuji dan telah diterima oleh Fakultas.

Ditetapkan di : Padang
 Pada Tanggal : 27 Mei 2025

a.n. Dekan FUSA
 Wakil Dekan Bidang Akademik
 Dan Kelembagaan

Dr. Fatin S.Th.I.M.A
 NIP.198207012008011013

Tembusan disampaikan kepada:

1. Rektor Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.
2. Sdr. Ketua Program Studi S.1 Psikologi Islam.
3. Sdr. Dosen Pembimbing I.
4. Sdr. Dosen Pembimbing II

LAMPIRAN Surat Pengesahan *Expert Judgement*

SURAT PENGESAHAN EXPERT JUDGMENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Indah Andika Octavia, M.A

NIP : 199310162020122016

Pekerjaan : Dosen

Instansi : Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang

Prodi : Psikologi Islam

Dengan ini menerangkan bahwa telah melakukan penilaian dan memberikan masukan pada skala penelitian mahasiswa berupa skala *Self-Regulation* dan skala *Burnout* dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi yang berjudul “ *Hubungan Self-Regulation dengan Burnout Pada Guru di SD IT MADani Islamic School Payakumbuh*”

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen penyelesaian tugas akhir skripsi, yang akan dilakukan oleh :

Nama : Leonita Agustiany

Nim : 2115040106

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padang, 3 Februari 2026

Yang menyatakan

Indah Andika Octavia, M.A

SURAT PENGESAHAN EXPERT JUDGMENT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rahman Pranovi Putra, M.Psi

NUPTK : 3454777678130143

Pekerjaan : Dosen

Instansi : Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang

Prodi : Psikologi Islam

Dengan ini menerangkan bahwa telah melakukan penilaian dan memberikan masukan pada skala penelitian mahasiswa berupa skala *Self-Regulation* dan skala *Burnout* dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi yang berjudul “ **Hubungan *Self-Regulation* dengan *Burnout* Pada Guru di SD IT MADani Islamic School Payakumbuh**”

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrumen penyelesaian tugas akhir skripsi, yang akan dilakukan oleh :

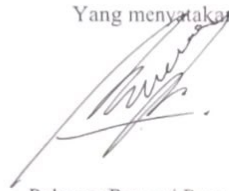
Nama : Leonita Agustiany

Nim : 2115040106

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padang, 3 Februari 2026

Yang menyatakan



Rahman Pranovi Putra, M.Psi

LAMPIRAN Surat Izin Uji Coba Penelitian

 UIN IMAM BONJOL PADANG	KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) "IMAM BONJOL" PADANG FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA Alamat : Kampus III Sungai Bangek Kel. Balai Gadang Kec. Koto Tangah Kota Padang Website : fu.uinib.ac.id E-mail : fusa@uinib.ac.id
--	---

Nomor	: B.251/Un.13/FUSA/TL.009/02/2026	Padang, 02 Februari 2026
Lamp	: -	
Hal	: Mohon Izin Uji Coba Penelitian	

Kepada Yth;
Kepala Sekolah SD IT Raudlatul Jannah
Di
Tempat

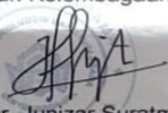
Assalamu'alaikum Wr.Wb

Dengan hormat, kami sampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa untuk melengkapi tugas-tugas dalam rangka penulisan Skripsi bagi mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Imam Bonjol Padang diperlukan uji coba penelitian. Sehubungan dengan itu kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan rekomendasi atau izin uji coba penelitian tersebut kepada mahasiswa :

Nama	: Leonita Agustiany
Nim	: 2115040106
Jurusan	: Psikologi Islam
Alamat	: Sungai Bangek Kec. Koto Tangah Kota Padang
Judul Skripsi	: "hubungan self regulation dengan burnout pada guru SD IT Madani Islamic".
Tempat Penelitian	: Sekolah SD IT Raudlatul Jannah Payakumbuh
Waktu Penelitian	: 03 Januari s/d 05 Januari 2026

Demikian kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Wassalam,
An. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik
Dan Kelembagaan


Dr. Junizar Suratman, M.Ag
NIP. 197406272007011017

Tembusan:
1. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama (sebagai laporan)
2. Ketua Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama

CS: [Logo] | Scanned with CamScanner

LAMPIRAN Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
IMAM BONJOL PADANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

Alamat : Kampus III Sungai Bangek Kel. Balai Gadang Kec. Koto Tengah Kota Padang
E-mail : fusa@uinib.ac.id. | Website : fu.uinib.ac.id.

Nomor : B.251/Un.13/FUSA/TL.00.9/01/2026

Padang, 02 Februari 2026

Lamp : -

Hal : **Mohon Izin Penelitian**

Kepada Yth.

Ibuk Rektor UIN Imam Bonjol Padang

Di-

Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Dengan hormat, kami sampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa untuk melengkapi tugas-tugas dalam rangka penulisan Skripsi bagi mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang diperlukan penelitian kelapangan. Sehubungan dengan itu kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan rekomendasi atau izin penelitian kepada mahasiswa :

Nama : **Leonita Agustiany**
Nim : **2115040106**
Jurusan : **Psikologi Islam**
Alamat : **Sungai Bangek Kec. Koto Tengah Kota Padang**
Judul Skripsi : **"Hubungan *self regulation* dengan *burnout* pada guru SD IT Madani Islamic School Payakumbuh".**
Tempat Penelitian : **SD IT Madani Islamic School Payakumbuh**
Waktu Penelitian : **03 Februari s/d 03 April 2026**

Demikian kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

Wassalam,

An: Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik

Dan Kelembagaan



Dr. Izzidar Suratman, M.Ag

NIP. 197406272007011017

Tembusan:

1. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama (Sebagai Laporan)
2. Ketua Prodi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama

LAMPIRAN Surat Balasan Izin Penelitian



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN

Nomor : 341/SD IT Madani/11/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nelfi Yanti, M.Pd
Jabatan : Kepala Sekolah SD IT Madani Islamic School
NUPTK : 7439761662300052

Menerangkan bahwa :

Nama : Leonita Agustiany
NIM : 2115040106
Pekerjaan : Mahasiswa
Jurusan : Psikolog Islam
Universitas : UIN Imam Bonjol

Telah melaksanakan penelitian sesuai dengan surat permohonan izin melaksanakan penelitian dari Universitas Islam Negeri Imam Bonjol dengan judul skripsi "Hubungan *self regulation* dengan *burnout* pada guru SD IT Madani Islamic School Payakumbuh.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Payakumbuh, 5 Juni 2026
Kepala Sekolah



Nelfi Yanti, M.Pd
817. 046.198307.072015.02

LAMPIRAN *Informed Consent*

INFORMED CONSENT

Saya Leonita Agustiany mahasiswi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang. Saat ini sedang melakukan penelitian mengenai *Self-Regulation* dan *Burnout* pada Guru SD IT Madani *Islamic School* Payakumbuh. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan *Self-Regulation* dan *Burnout* pada Guru SD IT Madani *Islamic School* Payakumbuh. Oleh karena itu, saya meminta bantuan saudara/i agar dapat berpartisipasi untuk memberikan data yang sebenarnya dalam penelitian ini.

Sebelum saudara/i menjawab, memohon mengisi identitas diri terlebih dahulu dan bacalah dengan baik petunjuk pengisian. Pada skala ini tidak ada jawaban yang tidak benar dan salah, sehingga tidak perlu ragu untuk menjawabnya. Penelitian ini tidak ada kaitannya dengan kebijakan apapun dan kerahasiaannya sesuai dengan kode etik penelitian ilmiah. Jika ada hal yang belum jelas atau masih diragukan, saudara/i dapat bertanya terlebih dahulu kepada peneliti dan jika setelah menandatangani lembar persetujuan ini masih ada hal yang diragukan, saudara/i dapat menghubungi peneliti.

AZAZ KERAHASIAN

1. Peneliti akan menjunjung tinggi azas kerahasiaan selama proses penelitian berlangsung maupun setelah penelitian selesai dilakukan.
2. Selama penelitian berlangsung, peneliti hanya akan memperoleh data yang berkaitan dengan masalah penelitian yaitu Hubungan *Self-Regulation* dengan *Burnout* pada guru SD IT Madani *Islamic School* Payakumbuh. Subjek berhak untuk menolak atau mengundurkan diri apabila:
 - a. Peneliti ini beresiko atau berbahaya.
 - b. Selama proses penelitian berlangsung membuat subjek merasa tidak nyaman.
 - c. Subjek merasa peneliti tidak dapat menjaga kerahasiaan data selama penelitian berlangsung.

Terima kasih atas kesedian, kesungguhan, dan kejujuran saudara/I dalam mengisi kuesioner ini. Semoga Allah SWT membalas dengan kebaikan dan diberikan kelapangan untuk segala yang dilakukan. Aamiin

Hormat Saya,

Leonita Agustiany

SURAT PERNYATAAN
KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Telah mendapatkan penjelasan secara rinci dan paham mengenai penelitian dengan judul “**HUBUNGAN *SELF-REGULATION* DENGAN *BURNOUT* PADA GURU SD IT MADANI ISLAMIC SCHOOL PAYAKUMBUH**” yang akan dilakukan oleh peneliti dan menyatakan bersedia dengan sukarela dan tanpa paksaan menjadi responden penelitian ini.

Oleh karena itu, saya menyatakan kesediaan untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh:

Nama : Leonita Agustiany

NIM : 2115040106

Instansi : UIN IMAM BONJOL PADANG

Keterangan dan pernyataan yang saya berikan selama penelitian tersebut dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

.....,..... 2026

(.....)

LAMPIRAN Skala Uji Coba Penelitian

KUISIONER PENELITIAN

Nama/Inisial :

Usia :

Jenis kelamin :

Kelas :

Petunjuk Pengisian :

Di bawah ini terdapat beberapa pernyataan. Jawablah setiap pernyataan tersebut sesuai dengan **perasaan yang Anda miliki**. Pilihlah salah satu dari lima pilihan jawaban yang tersedia dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang Anda pilih. Pilihan jawaban tersebut adalah sebagai berikut:

STS : jika **Sangat Tidak Setuju**

TS : jika **Tidak Setuju**

N : jika **Netral**

S : jika **Setuju**

SS : jika **Sangat Setuju**

Setiap orang mempunyai jawaban yang berbeda, karena itu pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri saudara, karena tidak ada jawaban yang dianggap salah. Keikutsertaan saudara/I adalah berdasarkan atas prinsip kesukarelaan, tanpa ada paksaan dan ancaman dari orang lain. Peneliti akan menjamin kerahasiaan informasi yang diberikan. Maka dari itu saudara/i diminta untuk menjawab pernyataan ini secara jujur dengan keadaan yang sebenarnya.

SKALA I

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1.	Saya menetapkan target belajar setiap hari untuk meningkatkan kemampuan mengajar.					
2.	Saya mengajar di kelas tanpa menetapkan tujuan pembelajaran yang jelas.					
3.	Saya membuat catatan khusus tentang poin-poin penting dari materi yang akan atau telah ajarkan.					
4.	Saya meluangkan waktu untuk membaca buku yang berkaitan dengan materi yang diajarkan di sekolah.					
5.	Saya tidak membuat catatan khusus mengenai poin-poin penting dari materi pembelajaran yang ajarkan.					
6.	Saya tidak memikirkan akibat dari keputusan pembelajaran yang saya ambil terhadap hasil belajar siswa.					
7.	Saya belum memanfaatkan internet secara optimal dalam mencari informasi yang mendukung proses pembelajaran.					
8.	Saya tidak berusaha mempelajari lebih lanjut materi yang belum pahami dalam pembelajaran.					
9.	Saya melakukan peninjauan kembali terhadap pemahaman mengenai materi pembelajaran					
10.	Setelah mengetahui adanya kesalahan dalam hasil pembelajaran, saya tidak berusaha mencari					

	atau memperbaiki jawaban yang benar.					
11.	Saya tidak meninjau kembali materi pembelajaran yang telah diajarkan.					
12.	Saya berdiskusi dengan rekan guru untuk memahami tugas pembelajaran yang sulit.					
13.	Perasaan takut membuat saya enggan meminta bantuan kepada rekan guru ketika mengalami kesulitan dalam pembelajaran.					
14.	Saya malu untuk meminta bantuan kepada rekan guru ketika terdapat materi pembelajaran yang belum pahami.					
15.	Saya meninjau kembali materi pembelajaran yang telah diajarkan.					
16.	Saya menulis ulang materi pembelajaran dan meninjau kembali isinya untuk memperdalam pemahaman.					
17.	Saya membaca kembali catatan materi pembelajaran untuk memperkuat pemahaman.					
18.	Saya merapikan meja kerja sebelum dan setelah melakukan kegiatan pembelajaran.					
19.	Saya mengatur lingkungan kerja agar dapat menyelesaikan tugas mengajar dan dengan baik.					

SKALA II

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1.	Saya mengalami kesulitan untuk menjalani kegiatan mengajar pada hari-hari berikutnya.					
2.	Semangat mengajar saya benar-benar terkuras setelah menyelesaikan pekerjaan.					
3.	Saya menghindari pekerjaan baru karena merasa kelelahan akibat tuntutan pekerjaan.					
4.	Saya menghindari interaksi dengan rekan kerja dalam menjalankan tugas.					
5.	Saya menganggap orang lain di lingkungan kerja kurang kompeten dalam menjalankan tugasnya.					
6.	Saya tidak peduli terhadap kondisi emosional rekan guru saat berinteraksi di lingkungan kerja.					
7.	Saya mengabaikan kondisi murid ketika pembelajaran berlangsung.					
8.	Ketika mengajar, saya membatasi interaksi dengan murid-murid					
9.	Saya mengalami kesulitan dalam menjalankan peran sebagai guru dengan baik.					
10.	Penghargaan dari murid-murid terhadap saya sebagai guru semakin berkurang					
11.	Kemampuan kerja saya tergolong biasa saja sehingga peran di sekolah tidak terlalu berarti.					
12.	Saya berharap rekan kerja juga mengalami					

	kesulitan dalam mengajar seperti yang saya alami.					
13.	Jumlah tugas yang diberikan atasan melebihi kemampuan saya.					
14.	Saya memberikan hukuman kepada murid-murid tertentu berdasarkan perasaan pribadi.					
15.	Saya menunjukkan sikap perhatian kepada rekan kerja.					
16.	Saya mampu mempertahankan energi dalam menjalani tugas-tugas mengajar.					
17.	Saya memiliki energi yang cukup untuk melaksanakan tugas baru yang menjadi tanggung jawab.					
18.	Saya menjalin komunikasi yang baik dengan rekan kerja dalam aktivitas pekerjaan.					
19.	Saya merasa kemampuan mengajar saya lebih rendah dibandingkan rekan kerja lainnya.					
20.	Saya berusaha memahami perasaan rekan guru dalam setiap interaksi pekerjaan.					
21.	Saya menunjukkan kepedulian terhadap kebutuhan murid di kelas.					
22.	Ketika prestasi belajar murid belum meningkat, saya tetap berupaya meningkatkan kualitas proses mengajar.					
23.	Saya menikmati kebersamaan dengan rekan kerja setelah menyelesaikan pekerjaan.					
24.	Saya mampu membimbing murid-murid					

	dengan baik dalam proses pembelajaran.					
25.	Rekan kerja menunjukkan kepedulian dengan membantu saya mengalami kesulitan dalam mengajar.					
26.	Saya yakin mampu berkomunikasi dengan orang tua murid secara efektif terkait kegiatan sekolah.					
27.	Saya menilai pekerjaan saat ini telah memenuhi harapan pribadi.					

LAMPIRAN Uji Validitas dan Reabilitas

UJI COBA SKALA I *Self-Regulation*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,893	19

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	75,3448	60,163	,624	,885
VAR00002	75,8966	56,239	,698	,881
VAR00003	75,4138	59,751	,550	,887
VAR00004	75,5517	59,613	,539	,887
VAR00005	75,7241	61,207	,674	,886
VAR00006	75,7586	59,833	,686	,884
VAR00007	75,8966	57,953	,680	,883
VAR00008	75,6897	62,865	,499	,890
VAR00009	75,4828	63,330	,157	,900
VAR00010	75,8276	58,005	,675	,883
VAR00011	75,9310	58,138	,502	,889
VAR00012	75,6897	59,007	,433	,892
VAR00013	76,0345	57,463	,499	,890
VAR00014	76,1034	58,953	,313	,901
VAR00015	75,4483	60,899	,545	,887
VAR00016	75,4138	59,251	,735	,883
VAR00017	75,5172	60,544	,605	,886
VAR00018	75,3448	58,377	,751	,881

VAR00019	75,4483	61,470	,551	,888
----------	---------	--------	------	------

LAMPIRAN Uji Reliabilitas dan validitas

UJI COBA SKALA II *Burnout*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,981	27

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	61,9310	635,567	,893	,980
VAR00002	61,7931	625,599	,933	,979
VAR00003	61,7931	645,813	,799	,980
VAR00004	61,8621	652,266	,803	,980
VAR00005	61,8276	653,505	,764	,980
VAR00006	61,7931	652,027	,773	,980
VAR00007	62,3448	647,163	,862	,980
VAR00008	62,0345	644,534	,846	,980
VAR00009	61,7931	638,527	,858	,980
VAR00010	61,9655	641,034	,901	,980
VAR00011	61,8966	645,239	,876	,980
VAR00012	62,0690	652,567	,843	,980
VAR00013	61,7241	639,135	,891	,980
VAR00014	62,1724	649,576	,775	,980
VAR00015	62,3793	655,315	,822	,980
VAR00016	62,5172	660,759	,831	,980

VAR00017	62,3793	659,887	,790	,980
VAR00018	62,1724	673,505	,527	,981
VAR00019	61,8621	667,409	,517	,982
VAR00020	62,2414	655,904	,803	,980
VAR00021	62,3793	662,387	,769	,980
VAR00022	62,4828	654,901	,839	,980
VAR00023	62,4138	658,323	,804	,980
VAR00024	62,2414	656,547	,818	,980
VAR00025	62,1379	651,980	,790	,980
VAR00026	62,2069	661,027	,727	,981
VAR00027	62,1379	647,766	,861	,980

LAMPIRAN Skala Penelitian

KUISIONER PENELITIAN

Nama/Inisial :
Usia :
Jenis kelamin :
Kelas :

Petunjuk Pengisian :

Di bawah ini terdapat beberapa pernyataan. Jawablah setiap pernyataan tersebut sesuai dengan **perasaan yang Anda miliki**. Pilihlah salah satu dari lima pilihan jawaban yang tersedia dengan memberi tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang Anda pilih. Pilihan jawaban tersebut adalah sebagai berikut:

STS : jika Sangat Tidak Setuju

TS : jika Tidak Setuju

N : jika Netral

S : jika Setuju

SS : jika Sangat Setuju

Setiap orang mempunyai jawaban yang berbeda, karena itu pilihlah jawaban yang sesuai dengan diri saudara, karena tidak ada jawaban yang dianggap salah. Keikutsertaan saudara/I adalah berdasarkan atas prinsip kesukarelaan, tanpa ada paksaan dan ancaman dari orang lain. Peneliti akan menjamin kerahasiaan informasi yang diberikan. Maka dari itu saudara/i diminta untuk menjawab pernyataan ini secara jujur dengan keadaan yang sebenarnya.

SKALA I

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
2.	Saya menetapkan target belajar setiap hari untuk meningkatkan kemampuan mengajar.					
2.	Saya mengajar di kelas tanpa menetapkan tujuan pembelajaran yang jelas.					
3.	Saya membuat catatan khusus tentang poin-poin penting dari materi yang akan atau telah ajarkan.					
4.	Saya meluangkan waktu untuk membaca buku yang berkaitan dengan materi yang diajarkan di sekolah.					
5.	Saya tidak membuat catatan khusus mengenai poin-poin penting dari materi pembelajaran yang ajarkan.					
6.	Saya tidak memikirkan akibat dari keputusan pembelajaran yang saya ambil terhadap hasil belajar siswa.					
7.	Saya belum memanfaatkan internet secara optimal dalam mencari informasi yang mendukung proses pembelajaran.					
8.	Saya tidak berusaha mempelajari lebih lanjut materi yang belum pahami dalam pembelajaran.					
9.	Setelah mengetahui adanya kesalahan dalam hasil pembelajaran, saya tidak berusaha mencari atau memperbaiki jawaban yang benar.					
10.	Saya tidak meninjau kembali materi					

	pembelajaran yang telah diajarkan.					
11.	Saya berdiskusi dengan rekan guru untuk memahami tugas pembelajaran yang sulit.					
12.	Perasaan takut membuat saya enggan meminta bantuan kepada rekan guru ketika mengalami kesulitan dalam pembelajaran.					
13.	Saya malu untuk meminta bantuan kepada rekan guru ketika terdapat materi pembelajaran yang belum pahami.					
14.	Saya meninjau kembali materi pembelajaran yang telah diajarkan.					
15.	Saya menulis ulang materi pembelajaran dan meninjau kembali isinya untuk memperdalam pemahaman.					
16.	Saya membaca kembali catatan materi pembelajaran untuk memperkuat pemahaman.					
17.	Saya merapikan meja kerja sebelum dan setelah melakukan kegiatan pembelajaran.					
18.	Saya mengatur lingkungan kerja agar dapat menyelesaikan tugas mengajar dan dengan baik.					

SKALA II

No	Pernyataan	SS	S	N	TS	STS
1.	Saya mengalami kesulitan untuk menjalani kegiatan mengajar pada hari-hari berikutnya.					
2	Semangat mengajar saya benar-benar terkuras setelah menyelesaikan pekerjaan.					
3	Saya menghindari pekerjaan baru karena merasa kelelahan akibat tuntutan pekerjaan.					
4	Saya menghindari interaksi dengan rekan kerja dalam menjalankan tugas.					
5	Saya menganggap orang lain di lingkungan kerja kurang kompeten dalam menjalankan tugasnya.					
6	Saya tidak peduli terhadap kondisi emosional rekan guru saat berinteraksi di lingkungan kerja.					
7	Saya mengabaikan kondisi murid ketika pembelajaran berlangsung.					
8	Ketika mengajar, saya membatasi interaksi dengan murid-murid					
9	Saya mengalami kesulitan dalam menjalankan peran sebagai guru dengan baik.					
10	Penghargaan dari murid-murid terhadap saya sebagai guru semakin berkurang					
11	Kemampuan kerja saya tergolong biasa saja sehingga peran di sekolah tidak terlalu berarti.					
12	Saya berharap rekan kerja juga mengalami					

	kesulitan dalam mengajar seperti yang saya alami.					
13	Jumlah tugas yang diberikan atasan melebihi kemampuan saya.					
14	Saya memberikan hukuman kepada murid-murid tertentu berdasarkan perasaan pribadi.					
15	Saya menunjukkan sikap perhatian kepada rekan kerja.					
16	Saya mampu mempertahankan energi dalam menjalani tugas-tugas mengajar.					
17	Saya memiliki energi yang cukup untuk melaksanakan tugas baru yang menjadi tanggung jawab.					
18	Saya menjalin komunikasi yang baik dengan rekan kerja dalam aktivitas pekerjaan.					
19	Saya merasa kemampuan mengajar saya lebih rendah dibandingkan rekan kerja lainnya.					
20	Saya berusaha memahami perasaan rekan guru dalam setiap interaksi pekerjaan.					
21	Saya menunjukkan kepedulian terhadap kebutuhan murid di kelas.					
22	Ketika prestasi belajar murid belum meningkat, saya tetap berupaya meningkatkan kualitas proses mengajar.					
23	Saya menikmati kebersamaan dengan rekan kerja setelah menyelesaikan pekerjaan.					
24	Saya mampu membimbing murid-murid					

	dengan baik dalam proses pembelajaran.					
25	Rekan kerja menunjukkan kepedulian dengan membantu saya mengalami kesulitan dalam mengajar.					
27	Saya yakin mampu berkomunikasi dengan orang tua murid secara efektif terkait kegiatan sekolah.					
28.	Saya menilai pekerjaan saat ini telah memenuhi harapan pribadi.					

LAMPIRAN Hasil Kategorisasi Variabel X dan Y
Variabel *Self-Regulation*

Statistics

kategori

N	Valid	62
	Missing	0

kategori

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sedang	9	14,5	14,5
	tinggi	53	85,5	100,0
	Total	62	100,0	

Variabel *Burnout*

Statistics

kategori

N	Valid	62
	Missing	0

kategori

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	41	66,1	66,1
	sedang	20	32,3	98,4
	tinggi	1	1,6	100,0
	Total	62	100,0	

LAMPIRAN Uji Normalitas Skala *Self-Regulation* Dengan *Burnout*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Self Regulation	Burnout
N		62	62
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	75,1452	58,0000
	Std. Deviation	8,79800	13,39195
	Absolute	,107	,085
Most Extreme Differences	Positive	,107	,085
	Negative	-,088	-,076
Kolmogorov-Smirnov Z		,845	,670
Asymp. Sig. (2-tailed)		,472	,760

LAMPIRAN Uji Linearitas Skala *Self-Regulation* Dengan *Burnout*

ANOVA Table

			Sum of Squares	df
(Combined)			7239,526	26
Burnout * Self Regulation	Between Groups	Linearity	4601,087	1
		Deviation from Linearity	2638,440	25
	Within Groups		3700,474	35
	Total		10940,000	61

ANOVA Table

			Mean Square	F
(Combined)			278,443	2,634
Burnout * Self Regulation	Between Groups	Linearity	4601,087	43,518
		Deviation from Linearity	105,538	,998

Within Groups	105,728	
Total		

ANOVA Table

	Sig.
(Combined)	,004
Between Groups	
Linearity	,000
Deviation from Linearity	,494
Within Groups	
Total	

LAMPIRAN Uji Hipotesis

Correlations

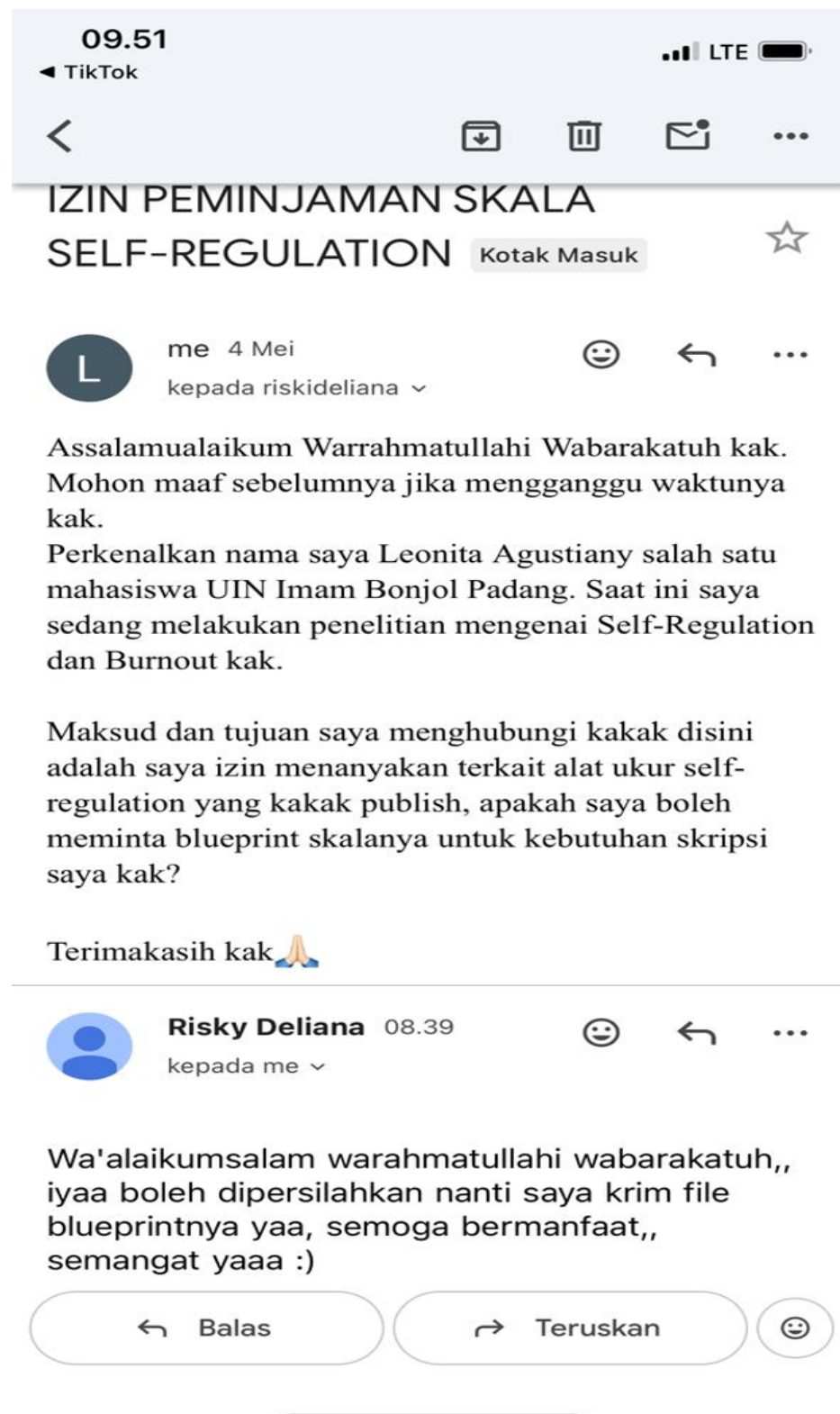
		Self Regulation	Burnout
Self Regulation	Pearson Correlation	1	-,649**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	62	62
Burnout	Pearson Correlation	-,649**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	62	62

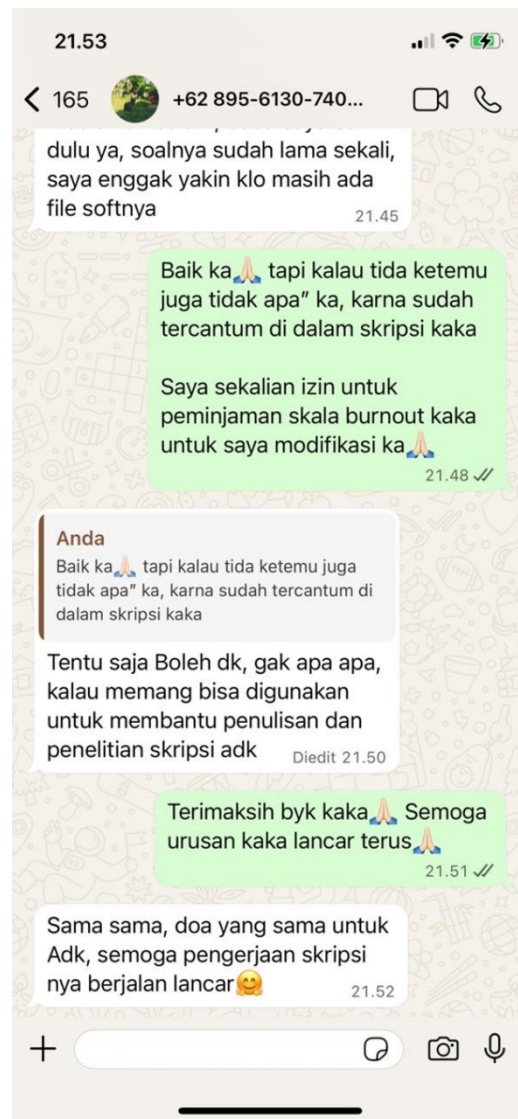
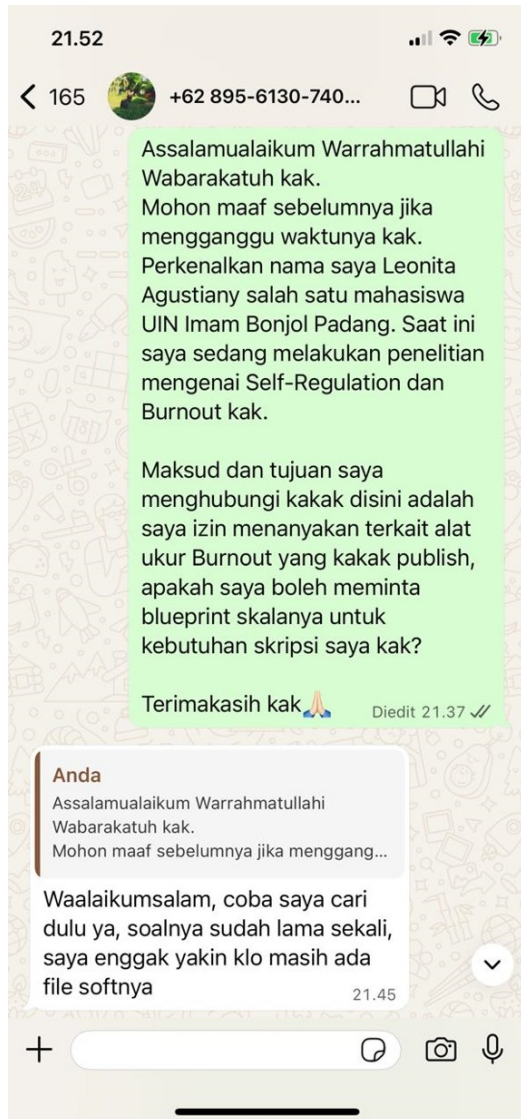
LAMPIRAN Tabulasi Data

Nama	Umur	Jeni Kelamin	SKALA SELF REGULATION																		Total
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
riayu	30	Perempuan	5	5	5	5	5	3	3	3	5	5	3	3	3	3	3	3	3	3	68
Fajar Try Prabowo, SE.	34	Laki - Laki	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72
Angga	25	Laki - Laki	2	5	4	5	5	4	5	5	5	4	2	2	2	4	4	4	4	4	70
Lara Lutfiyah Anisa	25	Perempuan	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	84
Rizal Catur Nugroho	26	Laki - Laki	4	4	4	4	4	3	3	5	5	4	4	4	4	3	3	4	4	4	70
Fauziah	25	Perempuan	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72
Ikah Risnawati	55	Perempuan	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	76
M. FAUZAN	27	Laki - Laki	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	78
ratih	37	Laki - Laki	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	89
Molid Rahmanisa	26	Perempuan	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	77
Eka Sutriani	29	Perempuan	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	67
Aditya	25	Laki - Laki	3	4	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	3	4	3	4	70
Siti Niswati	35	Perempuan	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	83
Oki purwanti	24	Perempuan	4	4	4	4	4	3	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	67
Lusi Angriyani	36	Perempuan	3	5	5	2	4	4	5	3	2	3	2	2	2	4	4	4	3	4	61
Eka Ardy Prasetya	33	Laki - Laki	3	4	4	3	4	2	5	2	4	3	3	2	2	3	4	3	4	4	59
Ai Fatimah	25	Perempuan	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	86
Agustina Sari S.Pd.Gr	47	Perempuan	3	5	5	3	5	5	5	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	71
Dinah	26	Perempuan	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	5	82
Julian Erwandi	25	Laki - Laki	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	90
Hermawan	44	Laki - Laki	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	5	5	79
Fatmawati Saidah	52	Perempuan	5	5	5	3	4	4	5	4	4	4	4	5	4	2	2	4	4	4	72
Azizah Q	25	Perempuan	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	5	5	83
Yas	27	Perempuan	4	4	4	4	4	2	5	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	69
M Andri Hermawan	38	Laki - Laki	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	70
Ricky Silitonga	24	Laki - Laki	3	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	61
Arwin	43	Laki - Laki	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	86
Muhammad Hakim	25	Laki - Laki	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	71
Rahma rizalmi	26	Perempuan	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	85
Mulya Effendy	28	Laki - Laki	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	84
Eka Agusriyani,S.Pd.SD	42	Perempuan	5	5	4	5	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	78
Ikbar 'Allaam Faza Prasetya	24	Laki - Laki	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	62
WYM	24	Laki - Laki	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	74
Andi Marwan	24	Laki - Laki	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	3	3	4	5	72
Muhyddin Aprizandy, S.Pd.SD	39	Laki - Laki	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	70
SA	27	Perempuan	4	4	5	4	3	5	4	4	4	3	4	2	2	4	4	4	4	4	68
Hanifatul Fitri	25	Perempuan	5	5	3	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	3	5	81
Indra Siswadi, ME	57	Laki - Laki	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	85
Keenan Muhamad Athafariz	23	Laki - Laki	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	64
Latifah Paradigma	26	Perempuan	4	2	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	79
Riayu Apriany	32	Perempuan	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	2	2	4	4	4	4	4	62
Eka Ros Laini	46	Perempuan	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	70
SIW	27	Perempuan	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	75
Noor Hidayah	33	Perempuan	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	76
Nunung Nurlaeli	49	Perempuan	5	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	70
Refaldi	25	Laki - Laki	4	4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	77
Yovi Andryanti	25	Perempuan	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	90
Imelda	43	Perempuan	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	90
Friska Yanti Simamora	32	Perempuan	3	3	3	4	3	4	4	3	2	4	5	5	4	3	3	3	4	4	65
WINARNI NUGROHO	55	Perempuan	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	77
Abdillah	22	Laki - Laki	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
M Fauzi Sakar	59	Laki - Laki	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	2	3	4	4	5	5	5	81
Tiyun Wati, S.Pd.Gr	38	Perempuan	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	2	3	5	5	5	5	5	84
GLEGOH	42	Laki - Laki	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	86
Tari	30	Perempuan	3	4	5	5	3	4	4	4	4	4	5	5	5	4	3	3	5	5	75
Nindya Lintang Sasmita, MT	32	Perempuan	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	64
Nisya'un Nurjannah	30	Perempuan	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	71
Reskil Aufat	28	Laki - Laki	5	2	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72
Gusti Mulia Sari	23	Perempuan	4	4	4	4	5	3	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	75
Cindy Marchtia Yahya	25	Perempuan	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	90
Wihelminna Adde Masidin	35	Perempuan	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	87
Rara Joewanda Saputri Pismi	27	Perempuan	5	5	5	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	83

Nama	Umur	Jenis Kelamin	SKALA BURN OUT																											Total	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27		
riayu	30	Perempuan	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	79		
Fajar Try Prabowo, SE.	34	Laki - Laki	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	58		
Angga	25	Laki - Laki	2	5	4	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	2	1	4	2	2	2	1	4	2	2	2	2	4	67	
Lara Lutfiyah Anisa	25	Perempuan	1	5	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	5	1	3	1	1	2	2	2	1	1	2	47	
Rizal Catur Nugroho	26	Laki - Laki	2	5	4	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	4	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	69	
Fauziah	25	Perempuan	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	62	
Ikah Risnawati	55	Perempuan	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	56		
M. FAUZAN	27	Laki - Laki	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	56	
ratih	37	Laki - Laki	1	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	2	3	1	13	1	1	1	2	2	2	55	
Molid Rahmanisa	26	Perempuan	2	1	4	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	4	2	2	1	1	2	2	2	3	62	
Eka Sutriani	29	Perempuan	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	4	2	2	1	1	2	2	2	1	64	
Aditya	25	Laki - Laki	2	3	2	1	1	1	1	1	2	2	3	1	2	1	2	3	2	2	4	2	2	2	2	3	2	2	3	54	
Siti Niswati	35	Perempuan	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	4	2	2	2	2	1	2	2	2	46	
Oki purwanti	24	Perempuan	3	4	4	2	3	3	2	4	3	3	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	68	
Lusi Angriyani	36	Perempuan	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	3	4	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	74	
Eka Ardy Prasetya	33	Laki - Laki	3	4	4	3	2	2	2	2	4	2	3	2	4	3	4	3	5	2	3	2	1	1	1	2	2	2	3	71	
Ai Fatimah	25	Perempuan	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	4	5	5	2	1	2	2	2	1	2	2	52	
Agustina Sari S.Pd.Gr	47	Perempuan	3	4	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	4	2	5	2	2	2	2	2	2	2	2	63	
Dinah	26	Perempuan	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	4	2	2	2	1	2	1	2	2	47	
Julian Erwandi	25	Laki - Laki	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	35	
Hermawan	44	Laki - Laki	2	2	2	2	1	2	2	2	3	5	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	46	
Fatmawati Saidah	52	Perempuan	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	54	
Azizah Q	25	Perempuan	1	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	1	3	2	3	2	1	2	3	2	2	1	2	1	1	2	2	62	
Yas	27	Perempuan	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	4	2	2	2	2	2	2	3	3	64	
M Andri Hermawan	38	Laki - Laki	1	1	4	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	59	
Ricky Silitonga	24	Laki - Laki	5	1	5	3	2	2	2	4	2	2	2	2	5	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	69	
Arwin	43	Laki - Laki	1	3	2	2	2	3	1	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	4	3	1	1	2	1	1	2	1	54	
Muhammad Hakim	25	Laki - Laki	2	2	4	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	4	2	4	2	2	2	3	3	2	2	2	3	68
Rahma rizalmi	26	Perempuan	3	3	2	2	1	1	2	1	2	3	2	1	3	1	3	3	3	3	4	3	2	2	2	3	3	3	3	64	
Mulya Effendy	28	Laki - Laki	1	1	2	1	1	1	1	1	1	4	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	2	2	2	39	
Eka Agusriyani,S.Pd.SD	42	Perempuan	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	68	
Ikbar 'Allaam Faza Prasetya	24	Laki - Laki	2	3	4	4	2	3	2	2	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	4	76	
WYM	24	Laki - Laki	2	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	1	2	1	1	1	2	49	
Andi Marwan	24	Laki - Laki	2	2	3	2	1	2	2	1	1	2	2	1	3	1	2	1	2	1	3	2	2	2	3	1	1	1	2	48	
Muhyddin Aprizandy, S.Pd.SD	39	Laki - Laki	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	57	
SA	27	Perempuan	3	4	2	4	2	4	1	4	2	2	2	1	3	4	2	2	1	1	4	4	2	2	2	1	2	2	2	65	
Hanifatul Fitri	25	Perempuan	1	4	3	2	2	2	1	4	3	1	2	1	3	1	1	4	3	2	4	3	1	2	2	2	2	2	3	61	
Indra Siswadi, ME	57	Laki - Laki	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	4	1	1	1	1	1	1	2	2	43	
Keenan Muhamad Athafariz	23	Laki - Laki	3	4	2	2	2	2	2	1	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	59	
Latifah Paradigma	26	Perempuan	4	4	4	5	4	5	4	5	4	3	4	5	3	4	2	3	4	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	107	
Riayu Apriany	32	Perempuan	3	3	5	5	2	3	2	3	3	5	2	2	4	2	2	3	4	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	77	
Eka Ros Laini	46	Perempuan	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	1	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	59	
SIW	27	Perempuan	2	4	3	2	3	2	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	3	63	
Noor Hidayah	33	Perempuan	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	58	
Nunung Nurlaeli	49	Perempuan	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	2	63	
Refaldi	25	Laki - Laki	3	3	2	2	1	2	1	2	3	3	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	2	3	2	2	56	
Yovi Andryanti	25	Perempuan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	1	1	1	1	39	
Imelda	43	Perempuan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	27		
Friska Yanti Simamora	32	Perempuan	3	3	5	5	3	2	2	3	3	3	3	2	5	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	82	
WINARNI NUGROHO	55 th	Perempuan	2	3	2	2	2	2	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	1	60	
Abdillah	22	Laki - Laki	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81	
M Fauzi Sakar	59	Laki - Laki	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	54	
Tiyun Wati, S.Pd.Gr	38	Perempuan	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	4	2	2								

LAMPIRAN Izin Modifikasi Skala





LAMPIRAN Dokumentasi penelitian



LAMPIRAN Lembar Bimbingan Skripsi

Lampiran 4. Format lembar konsultasi bimbingan mahasiswa



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) IMAM BONJOL PADANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

Alamat: Sungai Bangek Kelurahan Balai Gadang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang

Berita Acara Bimbingan Proposal dan Skripsi

Nama : LEONITA AGUSTIAN
NIM : 2115040106
Program Studi : PSIKOLOGI ISLAM
Judul Penelitian : HUBUNGAN SELF-REGULATION DENGAN BURNOUT
PADA GURU SD IT MADANI ISLAMIC SCHOOL PAYAKUMBUH

No.	Tanggal Konsultasi	Materi Bimbingan	Nama dan Paraf Pembimbing
1.	SELASA 22 JULI 2025	BAB 1	
2.	SELASA 2 SEPTEMBER 2025	BAB 1	
3.	SELASA 9 SEPTEMBER 2025	BAB 1	
4.	SELASA 30 SEPTEMBER 2025	BAB 1	
5.	KAMIS 6 NOV 2025	BAB 1	
6.	SELASA 11 NOV 2025	BAB II	
7.	RABU 3 DESEMBER 2025	BAB II	
8.	SELASA 23 DESEMBER 2025	BAB II	

No.	Tanggal Konsultasi	Materi Bimbingan	Nama dan Paraf Pembimbing
9.	SELASA 6 JANUARI 2025.	BAB II	
10.	SENIN 12 JANUARI 2025	BAB II	
11.	KAMIS 15 JANUARI 2025	BAB II	
12.	SELASA 20 JANUARI 2025	BAB III	
13.	KAMIS 29 JAN 2025	SKALA	
14.	SENIN 9 FEB 2025	ACC UJICOBA	
15.	SELASA 10 MARET 2026	BAB III	
16.	KAMIS 13 Maret 2026	BAB III	

Padang, ..., ... 2025

Mengetahui,
Ketua Program Studi

.....
NIP

Pembimbing/I/II

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

Lampiran 4. Format lembar konsultasi bimbingan mahasiswa



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) IMAM BONJOL PADANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM

Alamat: Sungai Bangek Kelurahan Balal Gadang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang

Berita Acara Bimbingan Proposal dan Skripsi

Nama : LEONITA AGUSTIAHY
NIM : 2111010106
Program Studi : PSIKOLOGI ISLAM
Judul Penelitian : HUBUNGAN SELF-REGULATION DENGAN BURNOUT PADA GURU SD IT MADANI PAYAKUMBUH

No.	Tanggal Konsultasi	Materi Bimbingan	Nama dan Paraf Pembimbing
1.	SEMIN 23 APRIL 2026.	BAB III	
2.	SELASA 5 MEI 2026	BAB III	
3.	SENIS 18 MEI 2026	BAB III	
4.	SELASA 26 MEI 2026.	ACC PENELITIAN	
5.	SEMIN 8 JUNI 2026	BAB IV	
6.	KAMIS 11 JUNI 2026.	BAB IV	
7.			
8.			

Lampiran 4. Format lembar konsultasi bimbingan mahasiswa



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) IMAM BONJOL PADANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
Alamat: Sungai Bangek Kelurahan Balai Gadang Kecamatan Koto Tangah Kota Padang

Berita Acara Bimbingan Proposal dan Skripsi

Nama : LEONITA AGUSTIANI
NIM : 2115040106
Program Studi : PSIKOLOGI ISLAM
Judul Penelitian : HUBUNGAN SELF REGULATION DL BURNOUT PADA GURU
SD IT MADANI PATAKUMBUH

No.	Tanggal Konsultasi	Materi Bimbingan	Nama dan Paraf Pembimbing
1.	Rabu 28 Mei 2025	BAB I	Df
2.	Rabu 27 Juni 2025	BAB I	Df
3.	16 Juli 2025	BAB I II III	Df.
4.	22 Januari 2025	ACC BAB 1-3	Df.
5.	2 Februari 2026	SKALA	Df.
6.	5 Februari 2026	ACC SKALA UJI COBA	Df.
7.	15 Maret 2026	BAB III ACC (Bimbingan Online)	Df
8.	11 Juni 2026	BAB IV V	Df.

LAMPIRAN Uji Turnitin



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
IMAM BONJOL PADANG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
Balai Gadang, Sungai Bangek, Padang – website: fushuluddin@uinimambonjol.ac.id – email: ushuluddinib@gmail.com

SURAT KETERANGAN TURNITIN

Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama menyatakan bahwa skripsi atas :

Nama : Leonita Agustiany

NIM : 2115040106

Prodi : Psikologi Islam

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

Telah dilakukan tes turnitin filter 1% dengan indeks similaritasnya sebesar 10%. Sesuai dengan pedoman yang berlaku, maka skripsi ini **layak/tidak layak** untuk dilanjutkan ke proses berikutnya.

Demikian surat ini keterangan ini dibuat untuk melengkapi syarat ujian munaqasyah.

Padang, 15 Juni 2026
Pj. Turnitin Prodi Psikologi Islam

Sartika Fortuna Ihsan, M.Ag