

# Hubungan Self Regulation dengan Burnout Pada Guru SD IT Madani Islamic School Payakumbuh

Leonita Agustiany<sup>1</sup>, Murisal<sup>2</sup>, Nurul Fadhilah Khair<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, Indonesia  
email : [agustianyleonita@gmail.com](mailto:agustianyleonita@gmail.com)

<sup>2</sup> Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, Indonesia  
email : [murisal@uinib.ac.id](mailto:murisal@uinib.ac.id)

<sup>3</sup> Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, Indonesia  
email : [nurulfadhilahkhair@uinib.ac.id](mailto:nurulfadhilahkhair@uinib.ac.id)

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-regulation dengan burnout pada guru SD IT Madani Islamic School Payakumbuh. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi penelitian berjumlah 62 guru dan seluruh populasi dijadikan sampel melalui teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala self-regulation berdasarkan teori Zimmerman dan skala burnout berdasarkan teori Maslach. Analisis data dilakukan menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat self-regulation guru berada pada kategori tinggi dengan persentase 85,5%, sedangkan tingkat burnout berada pada kategori rendah dengan persentase 66,1%. Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara self-regulation dan burnout dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $r = -0,649$  dan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan self-regulation yang dimiliki guru, maka semakin rendah tingkat burnout yang dialaminya. Oleh karena itu, penguatan self-regulation penting dilakukan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis guru.

**Kata Kunci:** Self-Regulation, Burnout, Guru Sekolah Dasar, Regulasi Diri, Kesejahteraan Psikologis.

## Abstract

*This study aimed to examine the relationship between self-regulation and burnout among teachers at SD IT Madani Islamic School Payakumbuh. The research employed a quantitative approach with a correlational design. The study population consisted of 62 teachers, all of whom were selected as participants using a total sampling technique. Data were collected using a self-regulation scale based on Zimmerman's theory and a burnout scale based on Maslach's theory. Data analysis was conducted using the Pearson Product Moment correlation technique. The results indicated that teachers' self-regulation levels were predominantly in the high category (85.5%), while burnout levels were generally in the low category (66.1%). Hypothesis testing revealed a significant negative relationship between self-regulation and burnout, with a correlation coefficient of  $r = -0.649$  and a significance value of  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). These findings suggest that higher levels of self-regulation are associated with lower levels of burnout among teachers. Therefore, strengthening self-regulation is essential to enhance teachers' psychological well-being and reduce the risk of burnout.*

**Keywords:** Self-Regulation, Burnout, Elementary School Teachers, Self-Regulation Ability, Psychological Well-Being.

## **Pendahuluan**

Profesi guru memiliki peran yang sangat strategis dalam membentuk karakter, intelektualitas, dan kepribadian peserta didik. Guru tidak hanya berfungsi sebagai pengajar yang mentransfer pengetahuan, tetapi juga sebagai teladan yang memberikan pengaruh besar terhadap perkembangan peserta didik. Melalui penerapan metode pembelajaran yang variatif dan inovatif, guru dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, meningkatkan motivasi belajar, serta mengurangi kejenuhan siswa dalam proses pembelajaran. Keberhasilan guru dalam menjalankan tugasnya menjadi faktor penting dalam pencapaian tujuan pendidikan, terutama dalam pembentukan karakter peserta didik (Yestiani & Zahwa, 2020). Namun, perubahan kebijakan pendidikan yang terus berkembang menuntut guru untuk memiliki kompetensi yang semakin kompleks. Selain melaksanakan tugas utama mengajar, guru juga harus mampu memenuhi berbagai tuntutan administratif dan profesional yang berpotensi menimbulkan tekanan psikologis apabila tidak dikelola dengan baik (Palupi & Pandjaitan, 2022).

Salah satu dampak dari tingginya tuntutan pekerjaan yang dialami guru adalah munculnya burnout. Burnout merupakan kondisi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan menurunnya pencapaian personal yang terjadi akibat stres kerja yang berlangsung dalam jangka waktu panjang (Nugroho & Syamsu, 2020). Dalam lingkungan pendidikan, burnout sering dialami oleh guru karena tingginya beban kerja, tuntutan administratif, serta ekspektasi dari berbagai pihak yang harus dipenuhi secara bersamaan. Kondisi ini ditandai dengan kelelahan fisik dan mental, hilangnya semangat kerja, kesulitan menyelesaikan tugas, munculnya sikap sinis terhadap pekerjaan, serta menurunnya kemampuan individu dalam menghadapi berbagai permasalahan yang muncul di lingkungan kerja (Palupi & Pandjaitan, 2022).

Menurut Maslach dan Goldberg (1998), burnout merupakan respons berkepanjangan terhadap tekanan emosional dan hubungan interpersonal yang bersifat kronis di tempat kerja. Burnout tidak hanya memberikan dampak negatif bagi individu, tetapi juga bagi organisasi. Pada tingkat individu, burnout dapat menyebabkan hilangnya motivasi, penurunan kesejahteraan psikologis, serta ketidakmampuan dalam memenuhi tuntutan pekerjaan. Sementara itu, pada tingkat organisasi, burnout dapat menyebabkan rendahnya produktivitas, meningkatnya ketidakhadiran, serta menurunnya kualitas kinerja (Hutabarat & Brahmana, 2023). Beberapa faktor yang diketahui berkontribusi terhadap munculnya burnout pada guru antara lain tingginya beban administrasi, ketidakjelasan peran, kurangnya penghargaan terhadap kinerja, serta terbatasnya kesempatan pengembangan profesional. Penelitian Dawous dkk.

(2024) bahkan menunjukkan bahwa kurikulum menjadi salah satu sumber stres utama bagi guru, selain faktor usia, jenis kelamin, status kepegawaian, dan status sekolah.

Dalam menghadapi berbagai tekanan pekerjaan tersebut, guru memerlukan kemampuan psikologis yang dapat membantu mereka mengelola tuntutan kerja secara efektif. Salah satu faktor yang dianggap berperan penting adalah self-regulation atau regulasi diri. Konsep self-regulation pertama kali diperkenalkan oleh Albert Bandura melalui Teori Sosial Kognitif yang menjelaskan bahwa perilaku manusia merupakan hasil interaksi antara faktor personal, perilaku, dan lingkungan. Zimmerman (dalam Hidajat et al., 2022) menjelaskan bahwa self-regulation mencakup kemampuan individu dalam mengontrol perilaku, mengelola pikiran, mengatur emosi, serta melakukan refleksi terhadap dirinya sendiri. Kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk tetap fokus pada tujuan, mengelola tekanan secara adaptif, serta mempertahankan kinerja yang optimal meskipun berada dalam situasi yang penuh tantangan (Margaretha & Astuti, 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa self-regulation memiliki hubungan yang erat dengan tingkat burnout. Penelitian Fitria dan Pratama (2022) menemukan bahwa guru yang memiliki tingkat self-regulation tinggi cenderung mengalami burnout yang lebih rendah dibandingkan guru yang memiliki regulasi diri rendah. Temuan serupa juga diperoleh Hidayati dan Putri (2023) yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara self-regulation dan burnout pada guru sekolah dasar. Selain itu, penelitian Ekawanti dan Mulyana (2016) menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri yang baik membuat individu lebih mampu mengelola emosi dan menghadapi tekanan kerja secara efektif. Dengan demikian, self-regulation dapat dipandang sebagai faktor protektif yang membantu guru mengurangi risiko kelelahan kerja dan mempertahankan komitmen profesionalnya.

Hubungan antara self-regulation dan burnout tidak hanya ditemukan pada profesi guru, tetapi juga pada berbagai kelompok profesi lainnya. Penelitian Ramadhani dan Yusuf (2021) terhadap guru honorer menunjukkan bahwa regulasi diri yang baik tidak hanya menurunkan tingkat burnout, tetapi juga meningkatkan kepuasan kerja dan resiliensi dalam menghadapi tekanan pekerjaan. Hasil serupa ditemukan oleh Itryah dan Kurnianto (2023) pada pegawai Basarnas Sumatera Selatan yang menunjukkan bahwa regulasi diri memberikan kontribusi sebesar 36,1% terhadap variansi burnout. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan mengelola diri secara efektif merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan

mental dan kesejahteraan individu yang bekerja di lingkungan dengan tingkat tekanan yang tinggi.

Fenomena burnout juga ditemukan pada guru SDIT Madani Islamic School Payakumbuh. Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan terhadap 25 guru, diketahui bahwa 68% guru mengalami kelelahan emosional yang ditandai dengan rasa lelah fisik dan emosional, tekanan kerja, serta frustrasi dalam menjalankan tugas. Sebanyak 68% guru juga mengalami kelelahan fisik akibat tingginya tanggung jawab dan rutinitas pekerjaan yang monoton. Selain itu, 64% guru mengalami kelelahan mental yang ditunjukkan oleh kesulitan menyelesaikan tugas penting, kesulitan mengendalikan emosi, dan hambatan dalam menjalin hubungan positif dengan rekan kerja. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar guru telah mengalami gejala burnout pada tingkat yang cukup tinggi, baik dari aspek emosional, fisik, maupun mental.

Temuan tersebut diperkuat oleh hasil wawancara awal yang dilakukan pada beberapa guru SDIT Madani Islamic School Payakumbuh. Guru mengungkapkan bahwa tingginya beban administrasi, tuntutan dari orang tua siswa, serta keterbatasan waktu istirahat menjadi sumber utama tekanan kerja yang mereka alami. Kondisi tersebut memunculkan berbagai gejala burnout seperti kelelahan emosional, gangguan tidur, kehilangan motivasi mengajar, hingga munculnya perasaan tidak dihargai dalam pekerjaan. Meskipun demikian, beberapa guru berupaya mengatasi tekanan tersebut melalui strategi regulasi diri seperti mengatur waktu kerja, mengenali batas kemampuan diri, dan mencari dukungan sosial. Berdasarkan fenomena tersebut serta didukung oleh hasil penelitian terdahulu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui hubungan antara self-regulation dengan burnout pada guru SDIT Madani Islamic School Payakumbuh. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai peran regulasi diri dalam menjaga kesejahteraan psikologis guru serta menjadi dasar dalam penyusunan program pengembangan sumber daya manusia di lingkungan sekolah.

## **Metode**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-regulation dan burnout pada guru SD IT Madani Payakumbuh. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh data yang objektif dan terukur mengenai kedua variabel penelitian, sedangkan desain korelasional digunakan untuk mengidentifikasi tingkat hubungan antara variabel self-regulation sebagai variabel bebas (X) dan burnout sebagai variabel terikat (Y). Self-regulation dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kemampuan individu dalam mengelola emosi, perilaku, motivasi, serta

mengarahkan dirinya untuk mencapai tujuan tertentu melalui proses perencanaan, pengorganisasian, evaluasi diri, pencarian informasi, pencarian bantuan, pengulangan pembelajaran, dan penataan lingkungan. Sementara itu, burnout didefinisikan sebagai kondisi kelelahan psikologis yang ditandai oleh kelelahan emosional (emotional exhaustion), depersonalisasi (depersonalization), dan penurunan pencapaian pribadi (reduced personal accomplishment) akibat tekanan kerja yang berlangsung secara terus-menerus. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru SD IT Madani Payakumbuh yang berjumlah 60 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian karena jumlah populasi relatif kecil dan memungkinkan untuk dijangkau secara keseluruhan. Penggunaan teknik ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih akurat mengenai kondisi self-regulation dan burnout yang dialami guru serta meminimalkan kemungkinan terjadinya bias dalam pemilihan sampel.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen berupa skala psikologis model Likert dengan lima alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Instrumen penelitian terdiri atas dua skala, yaitu skala self-regulation dan skala burnout. Skala self-regulation disusun berdasarkan teori Zimmerman (1989) yang mencakup tiga aspek utama, yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku, dengan total 19 aitem yang terdiri dari pernyataan favorable dan unfavorable. Adapun skala burnout disusun berdasarkan teori Maslach (2003) yang mengukur tiga dimensi utama burnout, yaitu emotional exhaustion, depersonalization, dan reduced personal accomplishment dengan total 27 aitem. Instrumen burnout yang digunakan merupakan hasil adaptasi dari penelitian Mauliana (2021) yang telah memiliki koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar 0,836. Sebelum digunakan dalam penelitian utama, kedua instrumen terlebih dahulu diuji cobakan kepada 30 guru di SD IT Raudhatul Jannah pada tanggal 10-14 Februari 2026 untuk mengetahui validitas dan reliabilitas aitem. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara statistik untuk menggambarkan tingkat self-regulation dan burnout pada guru serta menguji hubungan antara kedua variabel tersebut sebagai dasar dalam menjelaskan peran regulasi diri terhadap kecenderungan burnout pada guru SD IT Madani Payakumbuh.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **Hasil**

#### **1. 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 1**  
**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 1 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 2**  
**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 2, 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 3 Uji Hipotesis *Self-Regulation* dengan *Burnout***

Variabel	N	Koefisien korelasi	Signifikansi	Arah Korelasi	Keterangan
----------	---	--------------------	--------------	---------------	------------

Self- Regulation* Burnout	62	-,649	0,000	Negatif	Berkorelasi kuat
---------------------------------	----	-------	-------	---------	---------------------

Berdasarkan Tabel 3, 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.

### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self-regulation* guru di SD IT Madani Islamic School Payakumbuh berada pada kategori yang tinggi. Dari 62 orang guru yang menjadi responden penelitian, sebanyak 53 orang (85,5%) berada pada kategori *self-regulation* tinggi dan 9 orang (14,5%) berada pada kategori sedang, sementara tidak ditemukan guru yang berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas guru memiliki kemampuan yang baik dalam mengatur pikiran, emosi, motivasi, dan perilaku dalam menjalankan tugas profesionalnya. Tingginya kemampuan regulasi diri tersebut mengindikasikan bahwa guru mampu menetapkan tujuan, merencanakan tindakan, memantau perkembangan diri, serta mengevaluasi hasil yang dicapai sehingga dapat menjalankan tugas secara lebih efektif dan terarah.

Kemampuan *self-regulation* yang tinggi pada guru dapat menjadi modal penting dalam menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan yang semakin kompleks. Guru tidak hanya dituntut untuk melaksanakan proses pembelajaran, tetapi juga harus menyelesaikan berbagai tugas administrasi, melakukan penilaian, mengikuti kegiatan pengembangan profesional, serta menjalin komunikasi dengan orang tua peserta didik. Dalam kondisi tersebut, kemampuan mengatur diri menjadi faktor penting yang membantu guru tetap fokus pada tujuan, mampu mengendalikan emosi ketika menghadapi tekanan, serta tetap mempertahankan motivasi kerja. Temuan ini sejalan dengan teori Bandura yang menyatakan bahwa regulasi diri berfungsi sebagai

mekanisme pengendalian perilaku yang memungkinkan individu mengarahkan tindakannya untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Adityaputra dan Simanjuntak (2023) yang menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara self-regulated learning dan academic burnout. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik lebih mampu mengelola berbagai tuntutan yang dihadapi sehingga risiko mengalami burnout menjadi lebih rendah. Demikian pula penelitian Marwah dkk. (2026) yang menjelaskan bahwa regulasi diri membantu individu melakukan perencanaan, pengawasan, evaluasi diri, serta pengendalian emosi dalam menghadapi tekanan pekerjaan maupun akademik. Dengan demikian, tingginya tingkat self-regulation pada guru SD IT Madani Payakumbuh menunjukkan bahwa para guru telah memiliki kemampuan adaptasi yang baik terhadap berbagai tuntutan pekerjaan yang mereka hadapi sehari-hari.

Selain mengukur self-regulation, penelitian ini juga mengkaji tingkat burnout yang dialami guru. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas guru berada pada kategori burnout rendah. Sebanyak 41 guru (66,1%) berada pada kategori rendah, 20 guru (32,3%) berada pada kategori sedang, dan hanya 1 guru (1,6%) yang berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar guru tidak mengalami kelelahan kerja yang berlebihan. Rendahnya tingkat burnout mengindikasikan bahwa guru masih mampu menjalankan tugas dan tanggung jawabnya secara optimal tanpa mengalami gangguan yang signifikan pada aspek emosional, fisik, maupun psikologis.

Dominannya kategori burnout rendah dapat dijelaskan melalui teori burnout yang dikemukakan oleh Maslach dan Jackson yang menyatakan bahwa burnout muncul akibat stres kerja kronis yang berlangsung dalam jangka waktu lama dan tidak berhasil dikelola dengan baik. Dalam penelitian ini, rendahnya tingkat burnout menunjukkan bahwa sebagian besar guru mampu mengatasi tekanan pekerjaan secara efektif. Mereka masih memiliki energi yang cukup untuk melaksanakan tugas, mempertahankan hubungan sosial yang positif di lingkungan sekolah, serta tetap memiliki rasa percaya diri terhadap kemampuan profesional yang dimiliki. Kondisi tersebut menjadi indikator bahwa kesejahteraan psikologis guru relatif berada pada kondisi yang baik.

Rendahnya burnout yang ditemukan dalam penelitian ini juga dapat dipengaruhi oleh adanya dukungan sosial dan lingkungan kerja yang kondusif.

Dukungan dari kepala sekolah, rekan kerja, serta budaya kerja yang positif dapat membantu guru menghadapi berbagai tantangan pekerjaan. Temuan ini sejalan dengan pendapat Putri (2020) yang menjelaskan bahwa burnout pada profesi guru dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk beban kerja, dukungan sosial, kondisi organisasi, serta karakteristik individu. Ketika individu memiliki sumber daya psikologis yang memadai dan lingkungan kerja yang mendukung, maka risiko mengalami burnout menjadi lebih rendah.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh kajian Fairoby (2025) yang menyatakan bahwa burnout terjadi akibat ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan sumber daya yang dimiliki individu. Guru yang memiliki kemampuan mengelola tekanan, dukungan sosial yang baik, serta strategi coping yang efektif akan lebih mampu menghindari kelelahan emosional dan psikologis. Selain itu, Novianti (2021) menjelaskan bahwa individu yang mampu menjaga keseimbangan aktivitas, mengatur waktu istirahat, serta mengelola tugas secara efektif cenderung memiliki tingkat burnout yang lebih rendah. Oleh karena itu, rendahnya burnout pada guru SD IT Madani Payakumbuh dapat menjadi indikasi bahwa sebagian besar guru telah mampu mengelola tuntutan pekerjaan secara adaptif.

Temuan utama penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara self-regulation dan burnout pada guru SD IT Madani Payakumbuh. Hasil analisis Pearson Product Moment memperoleh nilai koefisien korelasi sebesar  $r = -0,649$  dengan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada pada kategori kuat dan bersifat negatif. 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 kemungkinan guru mengalami burnout.

Hubungan negatif tersebut menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri memiliki peran penting dalam membantu guru menghadapi berbagai tekanan pekerjaan. Guru yang mampu merencanakan tugas, mengendalikan emosi, mengelola motivasi, dan mengevaluasi kinerjanya secara berkala akan lebih siap menghadapi tantangan yang muncul dalam proses pembelajaran. Kemampuan tersebut membantu guru mengurangi dampak negatif dari stres kerja sehingga tidak berkembang menjadi burnout. Dengan kata lain, self-regulation berfungsi sebagai faktor protektif yang mampu menjaga stabilitas psikologis guru dalam menjalankan tugas profesionalnya.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori Bandura (1991) yang menjelaskan bahwa self-regulation merupakan kemampuan individu untuk mengontrol pikiran, perasaan, dan perilaku guna mencapai tujuan tertentu. Guru yang memiliki regulasi diri tinggi akan lebih mampu mengendalikan respons emosional ketika menghadapi

tekanan, mempertahankan motivasi kerja, serta mencari solusi terhadap berbagai masalah yang muncul di lingkungan kerja. Sebaliknya, guru yang memiliki regulasi diri rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola tekanan sehingga lebih rentan mengalami kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri sebagaimana dijelaskan dalam teori burnout oleh Maslach dan Jackson.

Hasil penelitian ini juga memperkuat temuan Ekawanti dan Mulyana (2016) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara regulasi diri dan burnout pada guru. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa guru yang mampu mengatur aktivitas, menentukan prioritas pekerjaan, serta mengelola emosi secara positif cenderung memiliki tingkat burnout yang lebih rendah. Demikian pula penelitian Hidayati (2025) yang menunjukkan bahwa pelatihan self-regulation mampu menurunkan tingkat burnout melalui peningkatan kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku. Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa pengembangan regulasi diri dapat menjadi strategi efektif dalam mencegah dan mengurangi burnout pada guru.

Dalam perspektif Islam, hasil penelitian ini juga memiliki relevansi yang kuat dengan nilai-nilai yang diajarkan dalam Al-Qur'an. Surah Al-Baqarah ayat 286 menjelaskan bahwa Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ayat ini memberikan keyakinan bahwa setiap individu memiliki kemampuan untuk menghadapi berbagai tantangan yang diberikan kepadanya. Selain itu, Surah Ar-Ra'd ayat 11 menegaskan bahwa Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sebelum mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Ayat tersebut sejalan dengan konsep self-regulation yang menekankan pentingnya kemampuan individu dalam mengendalikan dan mengarahkan dirinya menuju kondisi yang lebih baik. Surah Ali Imran ayat 134 juga mengajarkan pentingnya mengendalikan emosi dan menahan amarah, yang merupakan salah satu aspek penting dalam regulasi diri.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa self-regulation merupakan faktor penting yang berperan dalam menurunkan tingkat burnout pada guru. Guru yang memiliki kemampuan regulasi diri yang baik cenderung lebih mampu mengelola tekanan pekerjaan, mempertahankan motivasi, mengendalikan emosi, serta menyelesaikan berbagai tuntutan pekerjaan secara efektif. Temuan ini memperkuat teori-teori psikologi maupun nilai-nilai Islam yang menekankan pentingnya

pengendalian diri dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Oleh karena itu, upaya peningkatan self-regulation melalui pelatihan, pendampingan, pengembangan profesional, serta penguatan nilai-nilai spiritual perlu dilakukan secara berkelanjutan guna menjaga kesejahteraan psikologis guru dan mencegah terjadinya burnout dalam lingkungan pendidikan.

## **Kesimpulan**

Tingkat self-regulation guru di SD IT Madani Payakumbuh berada pada kategori tinggi. Hal ini ditunjukkan oleh hasil kategorisasi variabel yang memperlihatkan bahwa dari 62 guru, sebanyak 53 orang atau 85,5% berada pada tingkat *self-regulation* tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar guru di SD IT Madani Payakumbuh memiliki kemampuan yang baik dalam mengatur pikiran, emosi, dan perilakunya dalam menghadapi berbagai tuntutan pekerjaan. Kemampuan tersebut membantu guru untuk merencanakan kegiatan, memantau pelaksanaan tugas, mengendalikan emosi ketika menghadapi tekanan, serta mengevaluasi kinerja yang telah dilakukan. Dengan demikian, guru memiliki kemampuan regulasi diri yang baik dalam menghadapi berbagai tantangan dan tanggung jawab yang muncul selama proses pembelajaran maupun dalam pelaksanaan tugas profesional lainnya.

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.

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.

### **Daftar Rujukan**

- Alwisol. (2005). *Psikologi kepribadian*. 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*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Dachrud, M. (2005). *Regulasi diri dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. 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. <https://doi.org/10.26740/jppt.v6n2.p113-118>
- 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). <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v2i3.2128>
- 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. <https://doi.org/10.17977/um044v5i22020p86-89>
- 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. D., & Marlina, J. (2023). Upaya meningkatkan regulasi diri pada mahasiswa. *Jurnal Alternatif: Wacana Interkultural*, 12(2). <https://doi.org/10.60130/ja.v12i01.117>

- Hasyiyati, B. M., & Widayarsi, P. (2023). Hubungan antara self-compassion dengan burnout pada guru sekolah dasar inklusif. *JPK (Jurnal Pendidikan Khusus)*, 19(1), 29–42. <https://doi.org/10.21831/jpk.v19i1.49181>
- 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. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v3i1.295>
- 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. <https://doi.org/10.35719/psychospiritual.v4i1.63>
- Itryah, & Kurnianto, H. (2023). Self-regulation with burnout of Basarnas employees. *ENDLESS: International Journal of Future Studies*, 6(2), 44–56. <https://doi.org/10.54783/endllessjournal.v6i2.150>
- 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. <https://doi.org/10.53622/ij.v3i1.350>
- 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). <https://doi.org/10.54783/jser.v5i2.166>
- Maslach, C. (2003). *Burnout: The cost of caring*. Ishk Publishing.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1986). *Maslach Burnout Inventory manual* (2nd ed.). Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. Jossey-Bass.
- Nugroho, B. A., & Syamsu, F. (2020). Burnout syndrome pada guru sekolah dasar: Tinjauan faktor individu dan organisasi. *Jurnal Psikologi Sosial*, 19(1), 25–34.
- 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.
- Palupi, V. C., & Pandjaitan, L. N. (2022). Self-efficacy dan burnout pada guru. *Jurnal Sosial dan Humaniora*, 3(1). <https://doi.org/10.24123/soshum.v3i1.5225>

- 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. <https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v2i4.2822>
- Priyatno, D. (2014). *SPSS 22: Pengolahan data terpraktis*. Andi.
- Puspitasari, D., & Zainuddin, M. (2024). Pengaruh self-regulation terhadap burnout pada guru: Studi kasus di sekolah menengah. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(2).
- Putra, R. A., & Daryanes, F. (2021). Analisis self-regulation guru biologi SMA Negeri Kota Pekanbaru. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan IPA*, 1(1).
- 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, D. (2025). *Hubungan antara self-regulation learning dan dukungan sosial guru dengan prestasi belajar pada siswa SMA Negeri "X" Rokan Hulu (Skripsi)*. 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 (Skripsi)*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. 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. <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i03.p07>
- Sundari, P. R., & Meria, L. (2022). Pengaruh beban kerja melalui burnout dan kepuasan kerja terhadap turnover intention. *Adi Bisnis Digital Interdisiplin Jurnal*, 3(2). <https://doi.org/10.34306/abdi.v3i2.785>
- 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. <https://doi.org/10.36663/tatefl.v5i1.691>
- 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. <https://doi.org/10.31604/ristekdik.2022.v7i2.247-253>
- Yestiani, D. K., & Zahwa, N. (2020). Peran guru dalam pembelajaran pada siswa sekolah dasar. *Fondatia*, 4(1), 41–47. <https://doi.org/10.36088/fondatia.v4i1.515>

- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining self-regulation: A social cognitive perspective. Dalam M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp. 13-39). Academic Press.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (1989). *Self-regulated learning and academic achievement: Theory, research, and practice*. Springer-Verlag. <https://doi.org/10.1007/978-1-4612-3618-4>
- Zulkarnain. (2025). Motivasi belajar, regulasi diri, dan dukungan sosial sebagai prediktor academic burnout siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Fokus Konseling*, 11(1), 26-35. <https://doi.org/10.52657/jfk.v11i1.2622>