



UIN SUSKA RIAU

PENGARUH GRATITUDE, SELF EFFICACY DAN

HARDINESS TERHADAP BURNOUT GURU NON ASN

TINGKAT SD DI KOTA SAWAH LUNTO SUMATERA BARAT

TESIS

Disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan
Mendapatkan gelar Magister Sains
Program Studi Psikologi Program Magister
Peminatan Psikologi Pendidikan



OLEH :

MIFTAHL JANNAH

NIM : 22160223062

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM

RIAU

PEKANBARU

2023

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

**PENGARUH GRATITUDE, SELF EFFICACY DAN HARDINESS TERHADAP
BURNOUT GURU NON ASN TINGKAT SD DI KOTA SAWAHLUNTO
SUMATERA BARAT**

OLEH
MIFTAHUL JANNAH
NIM. 22160223062

Telah dipertahankan di depan panitia ujian Tesis dan disetujui untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Magister Psikologi dengan peminatan Psikologi Pendidikan pada tanggal 11 Juli 2025

TIM PENGUJI

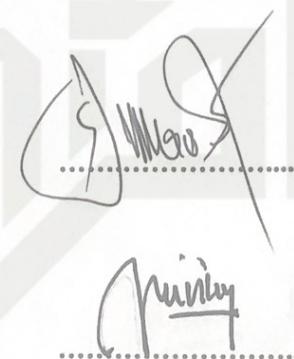
Ketua

Dr. H. Zuriatul Khairi, M.Ag., M.Si
NIP. 196510281998031005



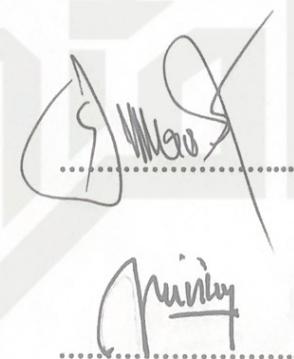
Sekretaris

Dr. Yulita Kurniawaty Asra, M.Psi., Psikolog
NIP. 197807202007102003



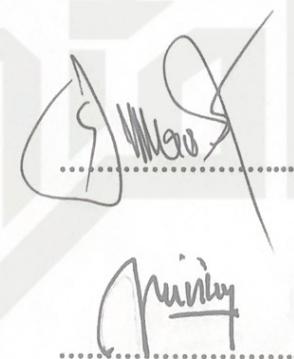
Pengaji I

Dr. Masyhuri, M.Si
NIP. 197711022008011010



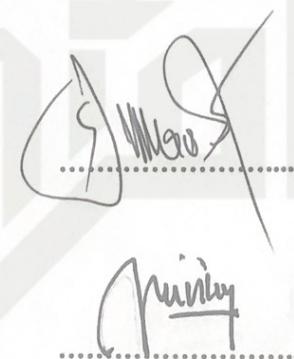
Pengaji II

Dr. Ahmadaddin Ahmad Tohar, Lc., MA
NIP. 196606052003121002



Pengaji III

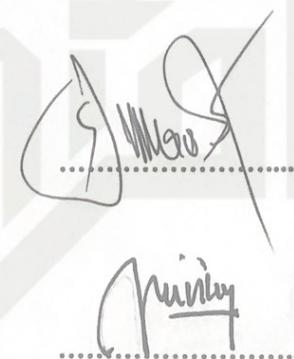
Dr. Vivik Shofiah, S.Psi., M.Si
NIP. 197610152005012004



Mengetahui,

Ketua Program Studi Magister Psikologi

Dr. Yulita Kurniawaty Asra, M.Psi., Psikolog
NIP. 197807202007102003



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH GRATITUDE, SELF EFFICACY DAN HARDINESS TERHADAP
BURNOUT GURU NON ASN TINGKAT SD DI KOTA SAWAH LUNTO
SUMATERA BARAT

OLEH

MIFTAHUL JANNAH
NIM. 22160223062

Tanggal : 08 JUNI 2025

Pembimbing I

Dr. Vivik Shofiah, S.Psi., M.Si
NIP. 197610152005012004

Pembimbing II

Dr. Yulita Kurniawaty Asra, M.Psi., Psikolog
NIP. 197807202007102003

Tanggal : 08 JUNI 2025

Telah Dinyatakan Memenuhi Syarat Sidang Munaqasyah

Pada Tanggal : 08 JUNI 2025

Ketua Program Studi Magister Psikologi

Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Ttd

Dr. Yulita Kurniawaty Asra, M.Psi., Psikolog
NIP. 197807202007102003

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Miftahul Jannah
NIM : 22160223062
Tempat/Tgl. Lahir : Kumbaya / 28 Januari 1998
Fakultas/Pascasarjana : Psikologi
Prodi : Psikologi
Judul Thesis :

“Pengaruh *Gratitude, Self Efficacy Dan Hardiness* Terhadap *Burnout* guru NON ASN tingkat SD di Kota Sawahlunto Sumatera Barat”

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Penulisan thesis Pengaruh *Gratitude, Self Efficacy Dan Hardiness* terhadap *Burnout* guru NON ASN tingkat SD di Kota Sawahlunto Sumatera Barat, diatas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu thesis saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat.
4. Apa bila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan thesis saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, 10 Juli 2023

Yang membuat pernyataan



Miftahul Jannah, S.Psi
NIM: 22160223061



UIN SUSKA RIAU

PENGARUH GRATITUDE, SELF EFFICACY DAN HARDINESS TERHADAP BURNOUT GURU NON ASN TINGKAT SD DI KOTA SAWAHLUNTO SUMATERA BARAT

Miftahul Jannah
antemiftha@gmail.com

Magister Psikologi
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

ABSTRAK

Tidak seimbangnya antara tanggung jawab yang dipikul dengan tingkat kesejahteraan yang didapatkan guru dengan status NON ASN yang memicu terjadinya *burnout*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *gratitude*, *self efficacy* dan *hardiness* terhadap *burnout* guru NON ASN tingkat SD di Kota Sawahlunto. Pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dimana sampelnya adalah guru NON ASN Tingkat SD yang mengajar di Kecamatan Talawi, Kota Sawahlunto sebanyak 73 orang. Pengumpulan data menggunakan skala *gratitude* yang disusun berdasarkan teori Wood (2009), skala *self efficacy* oleh Bandura (1997), skala *hardiness* disusun berdasarkan teori Kobasa (1979), skala *burnout* disusun berdasarkan teori Maslach (1993). Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh antara *gratitude* dengan *burnout* sebesar 17,2%. Kedua, terdapat pengaruh antara *self efficacy* dengan *burnout* sebesar 30,1%. Ketiga, terdapat pengaruh antara *hardiness* dengan *burnout* sebesar 30,1%. Keempat, terdapat pengaruh antara *gratitude*, *self efficacy* dan *hardiness* terhadap *burnout*.

Kata Kunci : *Burnout, Gratitude, Self Efficacy, Hardiness, Guru NON ASN*

THE INFLUENCE OF GRATITUDE, SELF-EFFICACY, AND HARDINESS ON BURNOUT AMONG NON-CIVIL SERVANT ELEMENTARY SCHOOL TEACHERS IN SAWAHLUNTO, WEST SUMATRA

Miftahul Jannah

antemifta@gmail.com

Master of Psychology

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Abstract

The imbalance between the responsibilities borne and the level of welfare received often triggers burnout among non-civil servant (NON-ASN) elementary school teachers. This study examines the influence of gratitude, self-efficacy, and hardiness on burnout among NON-ASN elementary school teachers in Sawahlunto City. The sample was selected using simple random sampling, comprising 73 NON-ASN teachers in the Talawi District of Sawahlunto. Data were collected using four standardized psychological scales: gratitude (Wood, 2009), self-efficacy (Bandura, 1997), hardiness (Kobasa, 1979), and burnout (Maslach, 1993). The data were analyzed using multiple regression analysis. The results revealed that: first, gratitude significantly influences burnout by 17.2%; second, self-efficacy influences burnout by 30.1%; third, hardiness also influences burnout by 30.1%; and finally, gratitude, self-efficacy, and hardiness together significantly affect burnout.

Keywords: Burnout, Gratitude, Self-Efficacy, Hardiness, Non-Civil Servant Teachers



- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

الذاتية والكفاءة الامتنان تأثير الاحتراق على النفسية والصلابة المدارس معلمي لدى الوظيفي الخدمة موظفي غير من الابتدائية سومطرة، ساوهننتو مدينة في المدنية الغربية

ةنجل ا حاتفم

سفنل ا ملدع يف ريتسجام
فيرش ناطلسلا ةيموكل ا ةيملاسلا ةعماجل ا
وابر م ساق

مخلمل ا

ىلعا ةاقلملا تايلوؤسملا نيدب نزاوتل ا مدع دعي
يتل ا ةيدهافرلا ىوتسم نيبو نيملعمل ا قتاء
ىل ! يدؤت يتل ا لم اوعل ا نم ساهيلع نولصي
ريغ نم نيملعمل ا ىدل ا صوصخ ، يفيظول ا ق ارتاحلا
ىل ! ةساردلا هذه فدھت . ةيندل ا ةمدخل ا يفظوم
، ةيتاذل ا ةءافكل او ، نانتمل ا ريثأت ليلحت
ىدل يفيظول ا ق ارتاحلا ىلعا ةيسفنل ا ةبلاصل او
ي ف NON-ASN ةئف نم ةيئادتبلا سرادمل ا يملعم
ه ادختساب ةنيعل ا رايتحا هت . وتندهواس ةنيدم
ددع غلبو ، ةطيسبل ا ةيئاوشعلا ةنيعل ا بولس
، يولات ةقطنم يف املعم 73 ةنيعل ا دارف
عبرا م ادختساب تانايبل ا عمج هت . وتندهواس
، دوو) نانتمل ا سايقم : ةيرايعد ةيسفن سيباقم
، ارودناب) ةيتاذل ا ةءافكل ا سايقم ، (2009
، اسابوك) ةيسفنل ا ةبلاصل ا سايقم ، (1997
، شلاسام) يفيظول ا ق ارتاحلا سايقم و ، (1979
ر ادحذلا ةيئاصحلا ليلحتل ا مدخلسا . (1993)
نأ ، لاوأ : يلي ام جئاتنلا ترهظاو . ددعتمل
ةبسنل يفيظول ا ق ارتاحلا ىلعا اريثأت نانتمل
أريثأت ةيتاذل ا ةءافكل نأ ، مأيناث : 7.2%
ةيسفنل ا ةبلاصل ا نأ ، مأثلاث : 30.1% 30.1%
نانتملال نأ ، اريخأ و : 30.1% 30.1% اريثأت



UIN SUSKA RIAU

أَرِيَثَاتُ تَهْيَسْفَنْلَا تَهْبَلَاصْلَاوُ تَهْيَتَازْلَا تَهْلَافْكَلُ
يَفِيظُولُ ا قَارِتَحَلَا يَلْعَأَظْوَحَلَمُو تَأَكْرَتَشَم

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta
Milik UIN Suska Riau

State Islamic
University
Sultan Syarif Kasim Riau

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, rasa syukur yang tak terhingga Penulis ucapkan kehadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala, atas Rahmat dan Karunia_Nya, maka penyusunan proposal ini dapat selesai tepat waktu, dengan judul “Pengaruh *Gratitude, Self Efficacy* Dan *Hardiness* Terhadap *Burnout* guru NON ASN tingkat SD di Kota Sawahlunto Sumatera Barat”. Penulisan tesis ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Magister Psikologi (M.Psi) Program Studi Magister Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, sejak tahap awal sampai pada tahap akhir penyusunan tesis ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan tesis ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dan mendukung penyelesaian tesis ini hingga dapat selesai dengan baik ..

1. Bapak Prof. Dr. Khairunnas Rajab selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan dukungan kepada saya dalam menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi.
2. Bapak Dr. H. Kusnadi, M.Pd selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan dukungan kepada saya dalam menempuh pendidikan di Fakultas Psikologi.
3. Ibu Dr. Yulita Kurniawaty Asra, M.Psi, Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi dan juga merupakan dosen pembimbing II saya yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan akan penyelesaian tesis saya.
4. Bapak Dr. Masyhuri, S.Psi, M.Si selaku Sekretaris Program Studi Psikologi dan juga merupakan dosen penguji I saya yang telah memberikan masukan dan arahan akan penulisan tesis saya.
5. Ibu Dr. Vivik Shofiah, S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing I saya yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan tesis ini.
6. Bapak Dr. Ahmaddin Ahmad Tohar, Lc., MA selaku dosen penguji II saya yang telah memberikan masukan dan arahan akan penulisan tesis saya.
7. Bapak dan Ibu Dosen staf pengajar serta pegawai di Magister Psikologi pada Fakultas Psikologi yang telah membantu penulis selama menuntut ilmu di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
8. Bapak dan Ibu guru NON ASN yang mengajar di tingkat SD di Kota Sawahlunto yang telah menyediakan dan meluangkan waktunya untuk ikut berpartisipasi dalam tesis saya.
9. Apa Ibnuhajar dan Ama Nurpayanti, Uni Desi Yanova, Uda Delfi Eka Putra, Abang Ipar Hafrul dan Kakak Ipar Nova Yuliana, Keponakan Rafif

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Nugraha, Keponakan Latifa Hardyan, Keponakan Nazwa Arsy Vhalefi, Keponakan Azkadina Clarin Vhalefi, Keponakan Kiano Rafasya Nugraha dan Keponakan Nazea Adzra Vhalefi yang telah memberikan sangat banyak dukungan baik moril maupun materil serta do'a yang senantiasa mengalir sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.

10. Sahabat-sahabatku Winda Jusatri, Nova Novita dan Kemala Putri Adrini yang selalu memberikan dukungan dan semangat kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini.

Dalam penulisan tesis ini, penulis menyadari masih banyak terdapat kekurangan dan juah dari kesempurnaan. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan tesis ini dimasa yang akan datang.

Pekanbaru, 20



© Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang	DAFTAR ISI	i
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:	DAFTAR ISI	ii
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.	BAB I PENDAHULUAN	1
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.	A. Latar Belakang Masalah	1
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.	B. Batasan Masalah	22
	C. Rumusan Masalah	22
	D. Tujuan Penelitian	23
	E. Manfaat Penelitian	23
	BAB II KAJIAN TEORI	25
	A. <i>Burnout</i>	25
	1. Pengertian <i>Burnout</i>	25
	2. Aspek-Aspek <i>Burnout</i>	28
	3. Faktor-faktor mempengaruhi <i>Burnout</i>	30
	4. <i>Burnout</i> dalam Pandangan Islam	34
	B. <i>Gratitude</i>	39
	1. Pengertian <i>Gratitude</i>	39
	2. Aspek <i>Gratitude</i>	42
	3. <i>Gratitude</i> dalam Pandangan Islam	45
	C. <i>Self-Efficacy</i>	49
	1. Pengertian <i>Self-Efficacy</i>	49
	2. Aspek-Aspek <i>Self-Efficacy</i>	51
	3. Faktor-Faktor <i>Self-Efficacy</i>	52
	4. <i>Self Efficacy</i> dalam Pandangan Islam	53
	D. <i>Hardiness</i>	56
	1. Pengertian <i>Hardiness</i>	56
	2. Aspek <i>Hardiness</i>	57
	3. <i>Hardiness</i> dalam Pandangan Islam	58
	E. Penelitian Relevan	61

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

F. Kerangka Berpikir	64
G. Hipotesis Penelitian	71
BAB III METODE PENELITIAN	72
A. Desain Penelitian	72
B. Variabel Penelitian	72
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	73
D. Definisi Operasional	73
E. Populasi dan Sampel Penelitian	75
F. Teknik Sampling	76
G. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data	77
H. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	81
I. Teknik Analisis Data	88
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	90
A. Pelaksanaan Penelitian	90
B. Hasil Penelitian	91
C. Pembahasan	104
BAB V PENUTUP	112
A. Kesimpulan	112
B. Saran	113

DAFTAR PUSTAKA

UIN SUSKA RIAU

DAFTAR TABEL

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Time Line Penelitian	3.1
Blueprint Skala <i>Gratitude</i> (sebelum <i>try out</i>)	3.2
Blueprint Skala <i>Self Efficacy</i> (sebelum <i>try out</i>)	3.3
Blueprint Skala <i>Hardiness</i> (sebelum <i>try out</i>)	3.4
Blueprint Skala <i>Burnout</i> (sebelum <i>try out</i>)	3.5
Blueprint Skala <i>Gratitude</i> (sesudah <i>try out</i>)	3.6
Blueprint Skala <i>Self Efficacy</i> (sesudah <i>try out</i>)	3.7
Blueprint Skala <i>Hardiness</i> (sesudah <i>try out</i>)	3.8
Blueprint Skala <i>Burnout</i> (sesudah <i>try out</i>)	3.9
Hasil Uji Raliabilitas Variabel Penelitian	3.10
Hasil Uji Normalitas	4.1
Hasil Uji Linearitas	4.2
Hasil Uji Multikolinearitas	4.3
Deskripsi Subjek Berdasarkan Usia	4.4
Deskripsi Subjek Berdasarkan Masa Kerja	4.5
Deskripsi Subjek Berdasarkan Pendidikan	4.6
Deskripsi Skor Hipotetik	4.7
Norma Kategorisasi Data	4.8
Kategorisasi <i>Burnout</i>	4.9
Kategorisasi <i>Gratitude</i>	4.10
Kategorisasi <i>Self Efficacy</i>	4.11
Kategorisasi <i>Hardiness</i>	4.12
Hasil Uji t Pengaruh <i>Gratitude</i> dengan <i>Burnout</i>	4.13
Hasil Uji t Pengaruh <i>Self Efficacy</i> dengan <i>Burnout</i>	4.14
Hasil Uji t Pengaruh <i>Hardiness</i> dengan <i>Burnout</i>	4.15



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hasil Uji F Pengaruh <i>Gratitude</i> , <i>Self Efficacy</i> dan <i>Hardiness</i> dengan <i>Burnout</i>	4.16
Hasil Sumbangan Efektif Aspek-Aspek <i>Gratitude</i> pada <i>Burnout</i>	4.17
Hasil Sumbangan Efektif Aspek-Aspek <i>Self Efficacy</i> pada <i>Burnout</i>	4.18
Hasil Sumbangan Efektif Aspek-Aspek <i>Hardiness</i> pada <i>Burnout</i>	4.19

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I**PENDAHULUAN****A. Latar Belakang Masalah**

Pembelajaran ialah salah satu tolak ukur dalam evaluasi mutu individu.

Pembelajaran ialah salah satu upaya individu untuk meningkatkan kemampuan yang dipunyai. Undang- Undang Nomor. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional mengatakan kalau pembelajaran dicoba melalui tiga langkah, seperti: Pembelajaran resmi, pembelajaran non resmi, serta pembelajaran informal. Standar pembelajaran yang universal dicapai oleh warga dalam suatu negeri merupakan pembelajaran resmi. Di Indonesia, pembelajaran resmi yang harus ditempuh sebagai warga negara merupakan 12 tahun ialah dari jenjang Sekolah Dasar hingga Sekolah Menengah Atas.

Proses penerapan pembelajaran resmi di sekolah mengaitkan banyak pihak.

Salah satu pihak yang berkaitan erat dengan pembelajaran di sekolah ialah guru. Guru merupakan salah satu manusia yang sangat berjasa di bumi. Tanpa guru tidak bakal terlahir individu-individu yang berhasil. Dalam dunia pembelajaran, peranan guru ialah salah satu aspek yang sangat penting. Guru menggambarkan panutan untuk tiap muridnya, ini merupakan fungsi guru yang paling utama dalam area sekolah. Mereka dituntut buat jadi pengajar yang sanggup menginformasikan nilai-nilai ilmu wawasan, sekalian jadi pengawal akhlak untuk anak muridnya. Salah satu kategori guru yang mempunyai permasalahan yang muncul di Indonesia diantaranya ialah guru dengan status NON PNS atau Guru Honorer. Menurut

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Dashboard GTK Kemendikbud, jumlah guru honorer di Indonesia tercatat sekitar 728,461 orang (Dashboard GTK, 2022).

Berbagai kesenjangan yang terjadi pada guru NON ASN dalam menjalankan aktivitas sehari-harinya dapat dilihat dari besarnya tanggung jawab sebagai seorang pendidik. Berdasarkan yang dipaparkan oleh Shadiq (2011) bahwa fungsi dari seorang guru bukan hanya sebagai penentu keberhasilan dalam Pendidikan. Namun bagian terpenting dari Pendidikan berada ditangan guru, seperti guru harus memacu dirinya agar menjadi sosok yang kreatif serta selalu meningkatkan kemampuan dirinya dan meningkatkan kualitas metode pembelajaran yang akan disajikan dalam kelas nantinya.

Peran guru sebagai pengajar menuntut guru harus memiliki dan meningkatkan keterampilan-keterampilan lain untuk menunjang tugas-tugas mengajarnya, seperti keterampilan mengoperasikan komputer, menggunakan koneksi internet, kecakapan berkomunikasi, dan lain-lain (Asmani, 2011). Selain itu, guru tidak hanya berperan mengajar di dalam kelas saja. Menurut Asmani (2011), guru memiliki peran di luar kelas seperti berperan sebagai organisator dimana guru memiliki tugas untuk mengelola berbagai proses akademik, turut menyusun tata tertib sekolah, dan menentukan kalender akademik.

Guru juga berperan penting dalam menentukan mutu pendidikan. Hal ini karena guru langsung berhadapan dengan siswa. Siswa akan melihat dan meniru apa yang dilakukan guru, baik di kelas maupun di luar kelas. Shabir (2015) menyatakan bahwa tujuan akhir dari peran guru adalah membentuk pribadi siswa menjadi pribadi yang mandiri dan matang. Salah satu perilaku yang harus dilakukan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

guru dalam membentuk kepribadian dan karakter siswa dijelaskan oleh Ormrod (2008) bahwa guru harus mampu memberikan perlakuan yang sama secara profesional kepada seluruh siswa walaupun berbeda agama, status ekonomi, dan lokasi tempat tinggal.

Selain itu, guru juga harus berhadapan dengan berbagai stresor di lingkungan sekolah (Chan, 2010). Misalnya siswa yang berkelakuan tidak baik di sekolah, atau siswa yang melakukan perilaku indisipliner, juga ada siswa yang tidak memiliki motivasi belajar. Guru sendiri juga harus menghadapi beban kerja yang tinggi dan tekanan dalam menyelesaikan pekerjaan-pekerjaan tersebut. Bisa jadi muncul konflik peran pada guru, selain juga muncul konflik dengan sesama kolega guru, staf administrasi, atau pihak pengelola sekolah. Dari orangtua serta pihak pembuat kebijakan pendidikan juga guru harus menghadapi tuntutan yang tidak ringan. Guru juga harus berhadapan dengan masalah pencapaian skor siswa saat melaksanakan ujian dan masalah reputasi sekolah yang harus dijaga (Cui, Chao, Han, Zhang, Ren, & Shi, 2018).

Melihat banyaknya peran dan tanggung jawab yang harus diemban oleh guru, tentunya akan membawa dampak bagi guru. Guru yang tidak dapat memenuhi tuntutan-tuntutan yang dibebankan kepadanya akan lebih berisiko untuk mengalami masalah psikologis dan perasaan tertekan.

Berawal dengan adanya masalah psikologis dan perasaan tertekan yang dialami oleh guru honorer ini maka baik secara perlahan maupun signifikan akan terlihat kesenjangan dalam menjalankan kewajibannya sebab guru honorer memiliki kewajiban yang sama dengan guru PNS, meskipun hak yang diperoleh

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

berbeda. Dalam UU Nomor 8 tahun 1974, hak yang didapatkan oleh Pegawai Negeri antara lain merupakan hak memperoleh pendapatan yang seimbang dengan profesi serta tanggung jawabnya, hak atas libur, hak mendapatkan perawatan bila ditimpa suatu musibah dikala melaksanakan kewajiban, hak mendapat bantuan bila mengalami cacat fisik ataupun rohani sebab melaksanakan kewajibannya, serta hak atas bantuan kematian bila pegawai yang berhubungan meninggal dunia. Sebaliknya pada pegawai honorer, mereka tidak memperoleh hak demikian. Pembayaran bayaran bulanan guru honorer serta daya kependidikan honorer diperoleh dari anggaran Biaya Operasional Sekolah(BOS) dengan memikirkan perbandingan jumlah anak didik serta apakah guru pantas dengan determinasi pemerintah yang terdapat dalam Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor. 15 Tahun 2010 mengenai SPM Pendidikan Dasar di Kabupaten atau Kota (Wulan & Sari, 2015). Terdapatnya perbandingan kesejahteraan membuat pegawai honorer spesial nya guru honorer, termotivasi agar dapat memperoleh status sebagai pegawai negri sipil supaya memperoleh hak serupa.

Kesenjangan yang terjadi pada dua status ini menyebabkan dampak yang kurang baik bagi diri guru honorer. Apabila guru honorer sanggup memandang kesenjangan serta tantangan dalam menjalankan kewajibannya jadi suatu yang positif, maka permasalahan itu bakal jadi suatu dorongan. Kebalikannya bila individu menjadikannya sebagai suatu permasalahan, maka bakal memunculkan keluhan-keluhan bahkan berbagai permasalahan akan muncul pada saat menjalankan kewajiban-kewajiban tersebut.

Sebelum penulis memaparkan wawancara awal yang penulis lakukan dengan 3 orang guru honorer di wilayah kerja Sawahlunto, terlebih dahulu penulis ingin memaparkan tentang jumlah guru honor yang mengajar di Sekolah Dasar. Sesuai dengan data awal yang penulis dapatkan di Dinas Pendidikan Sawahlunto, bahwasanya pada saat ini khususnya untuk wilayah Kecamatan Talawi terdapat sebanyak 103 orang guru dengan status NON PNS atau honorer. Data ini penulis dapatkan melalui Dinas Pendidikan Kota Sawahlunto. Peneliti mengambil subjek guru SD pada penelitian ini karena pertama jumlah guru SD yang lebih banyak dari pada jumlah guru SMP maupun SMA di Kota Sawahlunto, sehingga membuat penulis lebih mudah dalam melakukan pemilihan sampel. Kedua, tingkat SD merupakan tingkat pertama sekali para murid menginjakkan kaki di tingkat sekolah formal, tentu saja dengan hal ini akan membuat tanggung jawab sebagai guru SD akan lebih dituntut.

Berdasarkan wawancara awal yang peneliti lakukan dengan 3 orang guru honorer di wilayah kerja Kota Sawahlunto, pada tanggal 20 Januari 2023, dua orang guru ini berasal dari dua sekolah yang berbeda. Dimana pertama kali penulis wawancarai yaitu ibu FR yang saat ini bertugas mengajar di SD N 09 Talawi Hilir. Dan yang kedua yaitu dengan LS yang saat ini bertugas mengajar di SD N 08 Kumbayah. Terakhir yaitu DS yang saat ini bertugas mengajar di SD N 06 Rantih. Peneliti mengajukan pertanyaan tentang “*bagaimana perasaan ibu sebagai seorang guru NON ASN selama menjalani pekerjaan sebagai seorang guru?*”. Beberapa guru NON ASN merasa terbebani, lelah yang berkepanjangan, tidak percaya diri bahkan tidak tertarik untuk melakukan interaksi dengan lingkungan sekitarnya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

- 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

“ Kami merasa bahwa dengan banyaknya tuntutan pekerjaan seperti banyaknya administrasi yang harus dikerjakan, tuntutan jam mengajar yang sama banyak dengan guru status ASN dan tugas-tugas lain yang harus kami emban yang terkadang membuat kami merasakan rasa lelah dan capek yang terjadi secara terus-menerus dan berulang-ulang, namun secara pastinya kami pun tidak tahu apa yang sedang kami alami sebenarnya. Sehingga terkadang ketika sedang melaksanakan tugas mengajar di dalam kelas kami sering merasa tidak dapat menahan rasa marah bahkan ketika murid dengan tidak sengaja menjatuhkan pulpen atau seperti menggeser kursi, itu sudah bisa membuat kami merasa kesal dan tersinggung, bahkan kami pun terkadang membentak dan memarahi mereka. Begitu juga saat melakukan diskusi kami merasa tidak bisa menginterpretasikan kembali apa yang sudah disampaikan saat diskusi berlangsung, kami merasa dengan rasa lelah dan emosi yang meluap-luap yang terjadi pada kami membuat kami menjadi sulit untuk bisa berkonsentrasi dengan baik”

”Terkadang dengan pendapat yang kami terima tidak dapat menutupi biaya untuk kami pergi mengajar sehari-hari, sering dari kami ketika mengeluhkan hal ini keluar ucapan-ucapan seperti tidak ingin melanjutkan pekerjaan ini. Bahkan kami seringkali tidak memiliki semangat untuk pergi mengajar sehingga kami mengambil cuti sakit. Dan kami juga merasakan pada saat mengerjakan tugas-tugas sekolah yang biasanya dapat dikerjakan dengan mudah, akhir-akhir ini tugas-tugas tersebut terasa susah

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dikerjakan dan ada ketakutan dari diri sendiri bahwa tugas-tugas yang akan dikerjakan tidak dapat diselesaikan dengan baik, hal ini menjadikan kami seperti guru yang kurang memiliki motivasi dalam mengajar, dan selalu memiliki perasaan-perasaan yang negatif baik itu perasaan negatif yang datang dari diri kami sendiri, maupun perasaan negatif dari lingkungan sekitar.

”kami juga merasakan dari yang biasanya bisa menyelesaikan tugas sesuai target, tetapi sekarang kami merasa begitu kesulitan agar tugas tersebut dapat sesuai dengan target. Sehingga hal tersebut berdampaklah pada kinerja kami sebagai guru, terjadinya penurunan kinerja pada kami. Dan yang terakhir yang mau disampaikan yaitu akhir-akhir kami juga merasa bahwa duduk di kursi dan meja kerja sendiri lebih terasa tenang dan baik dari pada ikut duduk berkumpul bersama rekan-rekan kerja yang lainnya, karena sudah merasa tidak mendapatkan ketenangan ketika berkumpul, hanya merasa jika ikut berkumpul akan menjadikan situasi hati menjadi lebih buruk”

Berdasarkan wawancara yang sudah dilakukan, dua dari tiga orang mengeluhkan permasalahan yang sama. Bahwa mereka merasa guru honorer memiliki beban yang begitu banyak seperti durasi mengajar yang sama dengan PNS dan tugas-tugas pendidik lainnya, namun tidak sebanding dengan pendapatan yang diterima. Mereka mengeluhkan bahwa mereka mengalami kelelahan kerja baik secara fisik maupun psikis. Ketika mereka merasa lelah, mereka merasakan bahwa



hal tersebut mempengaruhi emosi dan kinerja dalam proses belajar mengajar.

Tetapi mereka pun tidak tahu pasti apa yang sedang mereka alami.

Mereka juga mengatakan bahwa pada saat mengikuti diskusi bersama rekan-rekan lainnya disekolah para guru NON ASN ini tidak dapat mengikuti kegiatan diskusi tersebut dengan sebaik mungkin, sehingga ketika para guru NON ASN ini diminta untuk menginterpretasikan kembali apa-apa saja yang sudah di diskusikan. Rasa capek dan lelah yang mereka alami juga membuat mereka kesulitan untuk memiliki konsentrasi yang baik saat melakukan tugasnya sebagai seorang guru.

Permasalahan lain yang sering kali dialami oleh guru honorer ialah ketika berhadapan langsung dengan siswa, dimana siswa yang kurang bisa diajak kerja sama saat proses belajar mengajar berlangsung, seperti siswa yang kurang konsentrasi, siswa yang tidak disiplin dan perilaku siswa yang beragam lainnya.

Saat wawancara guru honorer juga mengeluhkan jarak tempuh antara rumah dengan sekolah yang lumayan jauh sering menjadi kendala bagi guru honorer, sebab kadang biaya yang dikeluarkan tidak sesuai dengan apa yang diterima. Bahkan mereka mengeluhkan merasa tidak mempunyai energi untuk menghadapi setiap permasalahan yang terjadi, meski mereka sudah beristirahat dengan cukup. Mereka juga mengeluhkan meski sudah berusaha untuk melakukan tugasnya dengan penuh tanggung jawab dan berusaha untuk berkonsentrasi, namun tetap saja mereka merasa gagal untuk mencapai tahap bisa berkonsentrasi dengan baik. Yang mana pada akhirnya ini menjadikan para guru NON ASN memiliki sedikit sekali motivasi dalam bekerja, atau minimnya motivasi. Menurut berbagai hal

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

diatas dapat peneliti selaraskan bahwa ini sesuai dengan salah satu aspek *burnout* yang dikemukakan oleh Maslach (1993) yaitu, aspek kelelahan emosional. Dimana aspek ini menjelaskan bahwa seseorang yang mengalami kelelahan emosional akan selalu merasa kehabisan energi dalam bekerja, meski sudah memiliki waktu yang cukup istirahat. Selanjutnya mereka yang mengalami hal ini akan memiliki perasaan enggan atau merasa susah untuk memulai pekerjaan ataupun melakukan hal-hal baru.

Guru NON ASN sering kali ketika berada disekolah mengatakan bahwa ia lebih ingin membatasi diri untuk bertemu dengan rekan lainnya, karna menghindari hal-hal yang membuatnya merasa tidak enak. Dan ia juga mengeluhkan saat masuk kelas ingin marah-marah tidak jelas kepada muridnya, bahkan keinginan marah yang berlebihan terhadap kesalahan-kesalahan kecil, contohnya seperti: murid yang tidak sengaja menjatuhkan pulpen, atau menyenggol kursi. Hal ini bisa saja memicu kemarahan yang meledak-ledak kepada guru NON ASN yang sedang berada didalam kelas. Selanjutnya permasalahan lain yang terjadi ialah tidak adanya keinginan untuk berpartisipasi dalam kegiatan sekolah, karena ia sudah merasa sangat lelah untuk menghadapi situasi-situasi yang tidak diinginkannya ketika berada di lingkungan sekolah. Sering kali mengeluhkan ingin berhenti, namun kadang terbersit dalam fikirannya bahwa ia hanya perlu lebih bersyukur. Karena diuar sana banyak orang dengan status penganguran, dan guru tersebut juga sering meyakinkan dirinya bahwa suatu saat apa yang dialaminya saat ini akan mengantarkannya kepada hal yang lebih indah yaitu, menjadi pegawai negeri sipil. Permasalahan berikutnya kepada guru NON ASN yang dikeluhkan dalam



wawancara tersebut adalah ketika mengerjakan tugas-tugas sekolah, Dimana sebelum kejemuhan dialaminya, untuk mengerjakan apapun itu tugas-tugas sekolah yang ada, para guru NON ASN ini dapat mengerjakannya dengan mudah dan baik, mereka merasa tugas tersebut dapat dengan ringan dan mudah diselesaikan. Tetapi kini para guru NON ASN ini mengeluhkan merasa susah untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas-tugas tersebut.

Permasalahan selanjutnya yang juga ditemukan dalam wawancara ini ialah bahwa guru NON ASN merasa kalau mereka menghindar dari rekan-rekan kerja maupun dengan siswanya, seperti ketika rekan-rekan kerjanya sedang berukumpul guru NON ASN ini memilih untuk tetap berada di meja kerjanya, ataupun seperti ketika rekan-rekan kerja lainnya asyik bergurau atau berbincang dengan para siswa, mereka merasa tidak tertarik untuk bergabung. Hal ini biasa juga disebut dengan istilah menarik diri atau menjauh dari interaksi sosial. Dari berbagai permasalahan yang dialami oleh para guru NON ASN tersebut, dapat peneliti selaraskan bahwa permasalahan-permasalahan yang dialami sesuai dengan aspek terjadinya perilaku *burnout*, yaitu aspek *deperzonalisation*.

Aspek *deperzonalisation* yang dikemukakan oleh Maslach (1993) juga mengemukakan bahwa *deperzonalisation* itu sendiri merupakan perilaku yang menarik diri dari interaksi sosial, merasa tidak peduli dengan lingkungan sekitar, seperti tidak peduli kepada rekan kerja ataupun kepada siswa.

Permasalahan ini tidak berhenti begitu saja, lebih lanjut dari hasil wawancara yang peneliti lakukan, peneliti menemukan permasalahan lain seperti : guru NON ASN ini mulai merasa tidak optimis untuk melakukan suatu pekerjaan,

1. Dilang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mereka merasa mulai tidak mampu untuk dapat menyelesaiannya. Walau ada juga yang mereka selesaikan pekerjaan tersebut, tetapi ketika pekerjaan tersebut sudah selesai mereka merasa hasil pekerjaan mereka tidak sebagus dan sebaik seperti berasanya. Dan ada juga yang merasakan bahwa pekerjaan yang dilakukan tersebut sudah tidak ada lagi makna atau dampak baik untuk dilakukannya. Guru NON ASN ini juga mulai ada yang sering datang terlambat, sering ambil cuti atau ambil izin sakit. Yang menyebabkan kepada penurunan kepada prestasi kerja.

Permasalahan yang dibahas diatas dapat juga dilihat berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Maslach (1993), yang mana ia mengemukakan aspek yang ketiga dari *burnout* yaitu aspek rendah prestasi diri. Maslach (1993) menjelaskan bahwa aspek rendah prestasi diri merupakan kecenderungan memberikan evaluasi diri negatif terhadap diri sendiri. Individu merasa pesimis dengan kemampuan kerjanya, sehingga setiap pekerjaan dianggap sebagai beban yang berlebihan.

Namun ada juga guru NON ASN yang merasa dengan semua beban dan kekurangan yang dialaminya hanya perlu tindakan dan penanganan yang tepat agar ia dan para rekan guru NON ASN yang lain terhindar dari yang Namanya *burnout*. Karena menurut beliau menjadi guru adalah pekerjaan yang indah dan memiliki nilai suatu pekerjaan yang bernilai mulia. Ia mengatakan bahwa seorang guru itu merupakan sosok yang memiliki peran penting dalam membawa masa depan seorang anak didiknya. Seperti hasil wawancara berikut :

"Iya mifta, bagi kami mengajar menjadi guru NON ASN tidak selalu dan tidak selamanya buruk. Sebab menjadi guru merupakan pekerjaan yang mulia karena dari tangan seorang gurulah masa depan seorang murid

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tergambar. Walaupun terkadang kami juga merasakan emosi-emosi ataupun perasaan-perasaan negatif seperti teman-teman senasib lainnya, namun dibalik itu semua kami tetap berterimakasih kepada Allah, karena bagi kami meski dengan status *NON ASN* yang kami punya saat ini paling tidak setiap harinya kami bisa memakai pakaian yang rapi. Dan menurut kami saat ini guru *NON ASN* untuk menjadi seorang *ASN* tidak hanya melalui tes *CPNS* saja, saat ini pemerintah sedang menggiatkan program lain atau cara lain dengan peluang yang lebih besar bagi guru *NON ASN* menjadi seorang *ASN*”

Dari wawancara tersebut guru *NON ASN* mengatakan bahwa menjadi seorang guru terutama guru dengan status *NON ASN* tidaklah selalu dan selamanya buruk. Karena menurut beliau menjadi guru adalah pekerjaan yang indah dan memiliki nilai suatu pekerjaan yang bernilai mulia. Ia mengatakan bahwa seorang guru itu merupakan sosok yang memiliki peran penting dalam membawa masa depan seorang anak didiknya. Guru *NON ASN* ini juga menjelaskan bahwa pekerjaan sebagai seorang guru merupakan inspirasi bagi muridnya untuk memilih pekerjaan di masa yang akan datang. Ia meyakini bahwa ditangan seorang gurulah masa depan seorang anak berada. Meskipun seorang guru selalu dihadapkan dengan berbagai karakter, tetapi ia percaya bahwa seorang guru memang dituntut untuk mengembangkan tugas mencerdaskan anak bangsa. Beliau juga menceritakan bahwa menjadi seorang guru dari pandangan kesejahteraan seorang guru tidak seperti profesi lainnya. Dibalik itu semua ia percaya bahwa pekerjaan yang sedang ia tekuni saat ini merupakan suatu pekerjaan mulia yang pahalanya tidak akan pernah



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

berhenti mengalir teruntuk seorang guru. Guru NON ASN ini juga mengatakan kepada peneliti, meskipun menjadi seorang guru banyak mengorbankan emosi dan mengesampingkan ego diri sendiri, ia tetap bersyukur, meskipun ia hanya seorang guru dengan status NON ASN, akan tetapi dengan pekerjaanya saat ini dapat menjadikannya bisa memakai pakai dengan rapi setiap harinya.

Guru NON ASN tersebut juga mengatakan bahwa selama ini sudah ada beberapa upaya pemerintah untuk meningkatkan kesejateraan guru dengan status NON ASN. Beberapa upaya yang sudah terlaksana selama ini adalah dengan adanya sertifikasi didik (serdik) guru yang bisa didapatkan melalui uji kompetensi, apabila mereka lulus serdik, para guru dengan status NON ASN akan menerima gaji setiap bulannya, tetapi gaji dari serdik ini dapat mereka terima sekali dalam 3 bulan, dengan kalkulasi gaji setiap bulannya. Selanjutnya beberapa tahun ini pemerintah juga sedang menggiatkan pengangkatan pegawai melalui program yang namanya PPPK, ibu DS ini menjelaskan bahwa PPPK merupakan kepanjangan dari pegawai pemerintah dengan perjanjian kerja. Dimana PPPK merupakan pegawai yang diangkat oleh pemerintah dengan sistem kontrak kerja (perjanjian waktu) untuk jangka tertentu. Beberapa keuntungan yang dapat meningkatkan kesejahteraan guru NON ASN apabila lolos PPPK tersebut, seperti : gaji dan tunjangan yang setara dengan PNS, dapat bekerja di instansi pusat maupun daerah. Walaupun para guru dengan status PPPK ini tidak mendapat uang pensiunan seperti PNS (pegawai sipil negara). Lebih lanjut ibu DS juga menjelaskan kenapa ia tetap bertahan dan percaya bahwa perjuangannya tidak akan sia-sia, karena baru-baru ini pemerintah juga sedang menggiatkan program bantuan untuk guru NON ASN

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

dengan bantuan sebanyak 300 rb per bulan. Walaupun program ini baru wacana, tetapi para guru NON ASN berharap wacana ini dapat terlaksana.

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat dilihat bahwa guru NON ASN yang mengalami kelelahan secara emosional dan mental ketika terjadi hal-hal yang tidak diinginkan seperti murid yang susah diatur atau suasana kelas yang kurang kondusif dapat menimbulkan perilaku kepada guru NON ASN seperti : mudah marah bahkan membentak muridnya. Perilaku lainnya yaitu para guru NON ASN menjadi individu yang sulit untuk berkonsentrasi dalam melakukan tugasnya sebagai seorang guru. Tidak merasa puas dengan pendapatan yang diterima karena jarak rumah yang jauh seringkali membuat para guru NON ASN menjadi tidak mempunyai semangat atau minim motivasi untuk pergi mengajar. Selanjutnya perilaku yang muncul yaitu memandang diri sendiri tidak bisa melakukan atau menyelesaikan tugas-tugas pekerjaan dengan baik maupun sesuai target. Sehingga setiap pekerjaan dianggap sebagai beban. Sering terjadi berbeda pendapat dengan rekan kerja atau merasa diri tidak sebaik rekan kerja yang lainnya yang mengakibatkan guru NON ASN menjadi lebih sering menyendiri dari pada ikut berkumpul dengan rekan kerja yang lainnya..

Fenomena yang ditemukan dilapangan berdasarkan hasil wawancara, terdapat beberapa perilaku guru NON ASN yang mengindikasikan terjadinya *burnout*. *Burnout* ini diviralkan pertama kali oleh Herbert J. Freudenberger dan Christina Maslach. Maslach dan Jackson (1981) mengartikan *burnout* bagian dari indikasi kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), hilangnya minat untuk bersosialisasi lebih dengan lingkungan sekolah (*depersonalisation*), serta

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

berkurangnya semangat untuk mencapai prestasi lebih dalam mengajar (*reduced personal accomplishment*) yang bisa menyerang diantara para pekerja ataupun para ahli yang berdekatan langsung dengan akseptor layanan. Maslach (1997) berpendapat bahwa guru merupakan individu yang mudah akan terserang indikasi dari *burnout*, sebab guru akan berhadapan dan berinteraksi langsung dengan para murid-muridnya maupun dengan lingkungan kerjanya. Walaupun kewajiban-kewajiban tersebut jauh dengan apa yang seharusnya diterima, baik dari segi fasilitas maupun pendapatan akan tetapi para guru honorer masih mempertahankan posisinya untuk menjadi pengajar. Situasi *burnout* bisa menimbulkan guru bolos untuk mengajar di sekolah, permasalahan kesehatan pada guru, sampai berakibat pada situasi belajar anak didik selaku hasil dari semangat guru yang rendah dikelas (G.D & Widyasari, 2020).

Pada tahun 2020 Putra & Muttaqin mengembangkan teori yang dikembangkan oleh Maslach, dimana mereka mengatakan bahwa *burnout* merupakan suatu respon pekerja pada situasi yang menuntut secara emosional dengan adanya tuntutan dari penerima pelayanan yang memerlukan bantuan, perhatian, maupun perawatan dari pemberi pelayanan. Oleh karena adanya tuntutan secara emosional tersebut dapat menyebabkan guru menjadi kurang semangat dalam pengajaran, kurang mencermati kemajuan belajar anak didik, berpikir buat pensiun dini, tidak fleksibel menyelesaikan permasalahan anak didik, serta mempunyai ekspektasi yang kecil kepada keahlian siswanya (G.D & Widyasari, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Putra & Muttaqin pada tahun 2020, dimuatlah beberapa dimensi berdasarkan teori Maslach. Dimensi tersebut berupa kelelahan emosional, kurangnya minat untuk terlibat secara langsung dalam melakukan pekerjaan dan tidak adanya keinginan untuk mengembangkan potensi yang ada dalam diri individu tersebut. Beberapa indikasi fisik juga akan bermunculan pada individu yang mengalami *burnout*, seperti *insomnia*, emosi yang berlarut-larut, pusing, meriang, nyeri pinggang dan bahkan permasalahan dalam hubungan sosialnya (Marisa & Utami, 2021).

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa *Burnout* dapat disebabkan oleh beberapa faktor (Eliyana, 2016). Diantaranya faktor demografi yang terdiri dari (Jenis Kelamin, Umur, Pendidikan, Lama Bekerja, Status Pernikahan), faktor personal (stress kerja, beban kerja) dan tipe kepribadian (*self efficacy*, *hardiness*, *motivasi* dan *gratitude*)).

Hal ini berkaitan dengan faktor yang ada pada individual yaitu kepribadian. Kepribadian yang dapat mempengaruhi *burnout* adalah kepribadian *hardiness*. Menurut ranah psikologi, manusia memiliki tipe kepribadiannya masing-masing. Terdapat tipe kepribadian tertentu yang rentan dan mudah bermasalah jika menghadapi hal-hal yang dapat menimbulkan stres, namun ada pula salah satu tipe kepribadian yang memiliki kemampuan dan daya tahan terhadap stres yaitu tipe kepribadian tahan banting (*hardiness*). *Hardiness* adalah tipe kepribadian yang ditandai dengan sikap komitmen, *internal locus control* dan kesadaran akan tantangan (*challenge*) (Yusuf, 2011, hlm.130). Menurut Maddi & Kobasa (Bartone, 1999, hlm. 72-82) orang yang memiliki *hardiness* memiliki pengertian akan hidup

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan komitmen yang tinggi akan pekerjaan, memiliki kontrol akan perasaan yang baik dan terbuka akan berbagai kesempatan dan tantangan dalam hidup.

Menurut Kobasa (1979), *hardiness* merupakan susunan karakteristik kepribadian yang berfungsi sebagai sumber kekuatan guna menghalangi stres dalam kehidupan dan sebagai ciri kepribadian yang menahan efek negatif dari stres. Pengertian *hardiness* dari Kobasa tersebut dapat dijelaskan lebih detail lagi berdasarkan aspek-aspeknya yang dijabarkan oleh Trifiriani & Agung pada tahun 2018 dalam penelitian yang dilakukannya, diantaranya ialah aspek kontrol, aspek komitmen dan aspek tantangan. Dimana aspek kontrol ialah kemampuan diri dalam mengontrol atau menahan diri dari peristiwa-peristiwa yang terjadi, selanjutnya aspek komitmen, yaitu mamou melibatkan diri dalam menentukan Tindakan, dan yang terakhir yaitu aspek tantangan, yaitu kemampuan diri dalam menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi dalam hidup.

Hardiness merupakan suatu kekuatan yang dimiliki oleh individu untuk menghadapai permasalahan-permasalahan yang mengakibatkan keletihan kerja dan mampu menjadikan hal-hal yang sulit menjadi tantangan tersendiri bagi dirinya (Koitne dalam Marisa & Utami, 2021).

Penelitian tentang *hardiness* pernah dilakukan oleh Marisa dan Utami dengan judul “ Konterubsi Stres Kerja Dan *Hardiness* Pada *Burnout* Pekerja”, pada tahun 2021. Dimana penelitian ini menunjukkan hasil bahwa terdapat korelasi antara stres kerja dan *hardiness* dengan *burnout* pada pekerja. Secara parsial stres kerja berkorelasi positif terhadap *burnout*, sementara *hardiness* berkorelasi negatif terhadap *burnout*. Dari penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memiliki kepribadian *hardiness* yang baik maka ia akan mempunyai kemampuan yang baik pula dalam mengurangi kejemuhan yang ditimbulkan oleh *burnout*. Seseorang dengan kepribadian *hardiness* dapat membantu dirinya sendiri dalam pengelolaan emosi dan mempunyai kekuatan dalam menyelesaikan tantangan-tantangan yang dihadapinya, hingga seseorang/individu tersebut terhindar dari indikasi-indikasi *burnout* (Marisa & Utami, 2021).

Burnout yang disebut juga dengan kejemuhan kerja tidak hanya bisa dihindari dengan mempunyai kepribadian *hardiness*. Tetapi juga dapat dihindari dengan adanya *self efficacy*. Dimana *self efficacy* sebagai aspek-aspek dalam mengukur *burnout* dapat menjelaskan lebih mendalam hubungan antara *self efficacy* dengan *burnout*, terutama dalam lingkungan pendidikan. Seperti yang dikatakan Bandura (1997) bahwa adanya suatu keyakinan akan kemampuan untuk dapat mengelola dan melakukan beberapa tindakan yang dibutuhkan agar berhasil dalam menuntaskan tugas-tugas pembelajaran dalam konteks tertentu. Keyakinan tersebut memberikan pengaruh terhadap seberapa kuat individu bertahan dalam menghadapi permasalahan, seberapa banyak usaha yang dilakukan untuk menghadapi rintangan, dan seberapa banyak kejemuhan-kejemuhan ataupun kelelahan-kelelahan yang dihadapi dalam menyelesaikan keadaan-keadaan yang rumit (G.D & Widayarsi, 2020).

Menurut Bandura (1997), *self efficacy* adalah suatu keyakinan bahwa seseorang mampu atau tidak mampu melakukan suatu perilaku yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaian yang diinginkan dalam suatu situasi. Pelaksanaan pendidikan bagi siswa merupakan proses yang tidak mungkin dilakukan secara

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Hak Cipta Hak Eksploitasi Hak Kekuatan Hak Keluasan Hak Tingkat Hak *Self Efficacy* Hak *Mindfulness* Hak *Burnout* Hak *Interaksi* Hak *Personal* Hak *Professional* Hak *Organisasi* Hak *Sosial* Hak *Ekologis* Hak *Ekonomi* Hak *Politik* Hak *Sekuler* Hak *Agama* Hak *Umat* <img alt="Creative Commons License Logo" data-bbox="187

Selanjutnya *gratitude*, dimana *gratitude* ikut berperan dalam mempengaruhi *burnout*. Sebab *gratitude* atau rasa syukur merupakan salah satu dari ciri pribadi yang memiliki pikiran positif, yang dipresentasikan dalam tingkah laku yang positif pula (Wood, Joseph & Maltby dalam Aisyah & Chisol, 2018). Yang mencakup kemampuan orang lain, kemampuan pribadi, bantuan dari orang lain. Dari definisi ini, kebersyukuran nampak lebih luas karena di dalamnya mengandung adanya cara pandang dan penghargaan akan hal positif di dunia, termasuk juga apa yang kita miliki, dan kebaikan-kebaikan di dunia ini. Berdasarkan penjabaran tersebut Wood et al menjelaskan tiga aspek dari *gratitude*, yaitu adanya rasa apresiasi terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan, selanjutnya adanya perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki dan yang terakhir adanya kecenderungan untuk bertindak sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimilikinya (Wood, Joseph & Maltby dalam Aisyah & Chisol, 2018).

Penelitian Watkins, Grimm, dan Kolts (2004) menemukan bahwa seseorang yang memiliki rasa syukur memiliki hubungan yang terbalik dengan tekanan yang dapat menimbulkan depresi. Watkins, Woodward, Stone, dan Kolts (2003) lebih jauh menjelaskan bahwa apabila seseorang kurang memiliki rasa syukur maka dapat mempengaruhi munculnya gejala depresi dalam diri individu karena tidak mampu menghadapi tekanan pada situasi tertentu. Rasa syukur meningkatkan pengaruh positif seperti *optimisme*, kesejahteraan psikologis dan menjauhkan pengaruh negatif seperti *burnout* pada perkerjaan (Emmons, 2007). Watkins dkk. (2003) menyatakan bahwa kekuatan rasa syukur mempromosikan kebahagiaan dengan menambah pengalaman positif seseorang dalam mengatasi situasi negatif,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

mengembangkan kestabilan kondisi mental dan meningkatkan kondisi sosial individu sebagai sistem pendukung. Artinya, ketika individu merasa terdapat tekanan dalam menjalankan pekerjaan maka rasa syukur akan menjaga kestabilan kondisi mental dengan meningkatkan hal-hal positif dalam diri individu. Maka dengan penjelasan diatas dapat diuraikan bahwa dengan semakin tingginya tingkat *gratitude* yang dipunyai oleh guru honorer, maka akan memberikan efek *burnout* yang semakin rendah pula.

Penelitian tentang *gratitude* pernah dilakukan oleh Aisyah dan Chisol pada tahun 2018, dengan judul “Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar”. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa analisis data dengan menggunakan teknik korelasi Product Moment, dan diperoleh nilai $r_{xy} = 0,744$ dengan signifikansi 0.000 ($p < 0.01$), hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar. Sumbangan efektif yang diberikan rasa syukur terhadap kesejahteraan psikologis adalah sebesar 55,4%, adapun yang 44,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak disertakan dalam penelitian ini, diantaranya usia, jenis kelamin, kepribadian, status sosial, religiusitas dan dukungan sosial.

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki *gratitude* yang tinggi, akan mampu terhindar dari indikasi-indikasi *burnout*. Kekuatan positif yang didapatkan oleh individu yang paling banyak memberikan keuntungan bagi diri individu itu sendiri ialah rasa syukur.



Maka dari fenomena-fenomena yang telah peneliti paparkan diatas, dimana *gratitude, self efficacy, dan hardness* dapat memberikan pengaruh-pengaruh yang sangat penting terhadap *burnout* yang dihadapi oleh para guru honorer. Jadi untuk itu peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh *Gratitude, Self Efficacy Dan Hardiness* Terhadap *Burnout* Pada Guru Dengan Status NON ASN Tingkat SD”.

B. Batasan Masalah

Untuk memudahkan peneliti membahas permasalahan ini secara mendalam maka diperlukan adanya batasan masalah. Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka batasan masalah yang dikaji dalam penelitian ini adalah “Pengaruh *Gratitude, Self Efficacy Dan Hardiness* Terhadap *Burnout* Guru non PNS tingkat SD di Kota Sawahlunto Sumatera Barat”.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada pengaruh *gratitude* terhadap *burnout* guru non ASN tingkat SD di Kota Sawahlunto Sumatera Barat?
2. Apakah ada pengaruh *self efficacy* terhadap *burnout* guru non ASN tingkat SD di Kota Sawahlunto Sumatera Barat?
3. Apakah ada pengaruh *hardiness* terhadap *burnout* guru non ASN tingkat SD di Kota Sawahlunto Sumatera Barat?
4. Apakah ada pengaruh *gratitude, self efficacy* dan *hardiness* terhadap *burnout* guru non ASN tingkat SD di Kota Sawahlunto Sumatera Barat?

D. Tujuan Penelitian

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

Tujuan dari penelitian ini ialah mengetahui :

1. Untuk mengetahui pengaruh *gratitude* terhadap *burnout* guru non ASN tingkat SD di Kota Sawahlunto Sumatera Barat?
2. Untuk mengetahui pengaruh *self efficacy* terhadap *burnout* guru non ASN tingkat SD di Kota Sawahlunto Sumatera Barat?
3. Untuk mengetahui pengaruh *hardiness* terhadap *burnout* guru non ASN tingkat SD di Kota Sawahlunto Sumatera Barat?
4. Untuk mengetahui pengaruh *gratitude*, *self efficacy* dan *hardiness* terhadap *burnout* guru non ASN tingkat SD di Kota Sawahlunto Sumatera Barat?

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dilihat dari aspek perkembangan ilmu (teoritis) penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangsih referensi di bidang psikologi kepribadian dan psikologi pendidikan, terutama yang berkaitan dengan kejemuhan kerja (*burnout*) pada guru.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan tambahan informasi mengenai pengaruh *gratitude*, *self efficacy* dan *hardiness* terhadap *burnout* pada guru dengan status NON ASN, sehingga dapat dijadikan bahan edukasi bagi pihak sekolah.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



- b. Bagi Guru dengan status NON ASN

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai suatu informasi yang baru tentang burnout berdasarkan pengaruhnya terhadap *gratitude, self efficacy* maupun terhadap *hardiness* yang mana guru yang berperan sebagai pendidik.

- c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan untuk diteliti lebih lanjut sekaligus sebagai referensi.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II
TINJAUAN PUSTAKA**A. Burnout****Pengertian Burnout**

Konsep *burnout* pertama kali diperkenalkan oleh Herbert Freudenberger seorang psikolog klinis yang praktik di *New York*, istilah tersebut digunakan pada tahun 1973 dalam jurnal psikologi yang membahas sindrom “*burnout*”. Istilah ‘*burnout*’ telah digunakan pada tahun 1960 yang mengacu pada efek dari penyalahgunaan narkoba oleh pengguna kronis. Dari semua pengalaman di *New York*, Freudenberger mendefenisikan *burnout* sebagai sindrom yang termasuk ke dalamnya gejala kelelahan, pola mengabaikan kebutuhan sendiri, berkomitmen dan berdedikasi untuk suatu alasan, bekerja terlalu lama dan terlalu intens, merasa tekanan datang dari dalam diri sendiri, merasa ditekan, ingin cepat selesai, Gold dan Roth (1993:30- 31).

Menurut Herbert Freudenberger dimana dalam teorinya ia mengatakan ,Freudenberger (1990) *burnout* merupakan suatu keadaan lelah atau frustasi yang terjadi karena seseorang bekerja terlalu keras untuk mencapai harapan - harapannya tanpa memperhatikan kebutuhan - kebutuhan dirinya sendiri. Individu yang seperti ini pada mulanya berdedikasi tinggi dan memiliki komitmen penuh dengan pekerjaan. Mereka juga biasanya memiliki pandangan ideal tentang pekerjaannya, yang menimbulkan harapan-harapan yang ideal pula dan bahkan kurang realistik. Dalam usahanya mencapai harapan-harapan tersebut, individu kemudian bekerja sangat keras sampai kurang memperhatikan dirinya sendiri. Padahal, tuntutan pekerjaan tidak pernah

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

berakhir. Begitu pula dengan harapan-harapan tidak semua dapat terpenuhi, bahkan mungkin pula bertentangan dengan kenyataan yg dihadapi. Jika individu terus memaksakan untuk memenuhi harapan-harapannya, maka akan muncul gejala-gejala seperti hilangnya vitalitas, energi maupun gangguan lainnya yang merupakan tanda-tanda berkembangnya *burnout* (Eliyana, 2015).

Menurut Ayala Pines dan Elliot Aronso (1989) *burnout* merupakan kondisi emosional dimana seseorang merasa lelah dan jenuh secara fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan yang meningkat. *Burnout* merupakan respon terhadap situasi yang menuntut secara emosional. Namun secara singkat mereka mendefinisikan *burnout* sebagai bentuk kelelahan secara fisik dan emosional meskipun intensitas, durasi, frekuensi serta konsekuensi beragam.

Burnout is a syndrome of emotional exhaustion and cynicism that occurs frequently among individuals who do 'people-work' of some kind. (Maslach, C., & Jackson, S. E., 1981). Burnout represents a particular type of job stress, in which a pattern of emotional exhaustion, depersonalization, and diminished personal accomplishment (strains) result. (Cordes, C. L., & Dougherty, T. W., 1993).

Hal ini senada dengan pendapat Gold dan Roth (1993:31- 32) yang menjelaskan: “*burnout is, ‘someone in a state of fatigue or frustration brought about by devotion to a cause, way of life, or relationship hat failed to produce the expected reward’*. Or stated another way: ‘*Whenever the expectation level is dramatically opposed to reality and the person persists in trying to reach that expectation, trouble is on the way*’.

“Seseorang dalam keadaan kelelahan atau frustrasi yang disebabkan oleh pengabdian kepada sesuatu, cara hidup, atau hubungan yang gagal untuk menghasilkan sesuatu yang diharapkan atau dengan kata lain setiap kali tingkat harapan secara dramatis bertentangan dengan realitas dan orang tetap mencoba untuk mencapai harapan itu, hal itu akan menjadikan sebuah masalah”.

Maslach dan Laiter (1997:1) juga menjelaskan burnout merupakan kelelahan secara emosional, fisik, dan mental yang disebabkan oleh suasana tempat kerja yang kaku, keras sangat menutut baik secara ekonomi maupun psikologis. Akibatnya tuntutan harian pekerjaan, keluarga dan segala sesuatu lainnya mengikis energi antusiasme. Sukacita kesuksesan dan sensasi restasi semakin sulit untuk dicapai. Dedikasi dan komitmen untuk pekerjaan memudar. Orang-orang menjadi sinis, menjaga jarak, berusaha untuk tidak membiarkan diri terlalu terlibat (Khairani&Ifdil, 2015)

Teori selanjutnya yaitu menurut Guillermo (2015) menyatakan bahwa *burnout* menggambarkan respon seperti stress kronis, berkaitan dalam pekerjaan yang terdiri dari tiga perihal yaitu kelelahan emosional, *depersonalisasi*, dan pencapaian prestasi pribadi. Kelelahan emosional sendiri merujuk kepada beban kerja yang terlalu over baik secara fisik maupun emosional, dihasilkan dari interaksi antarsesama rekan kerja (Guillermo, 2015).

Menurut Maslach (1993) *burnout* merupakan kelelahan secara fisik, emosional, dan mental yang disebabkan keterlibatan jangka panjang dalam situasi yang penuh dengan tuntutan emosional. *Burnout* merupakan respon pekerja pada situasi yang menuntut secara emosional dengan adanya tuntutan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1.

a.

b.

2.

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dari penerima pelayanan yang memerlukan bantuan, perhatian, maupun perawatan dari pemberi pelayanan (Maslach, 1993).

Oleh karenanya Maslach pada tahun 1993 menjabarkan sebanyak tiga aspek yang berkaitan dengan *burnout*, yang pertama ialah adanya terjadi kelelahan secara emosional dan terjadi situasi penarikan diri dari pekerjaan yang dilakukannya. Aspek yang kedua yaitu depersonalisasi, merupakan suatu cara untuk mengatasi permasalahan emosional yang sedang dihadapinya. Dan yang ketiga merupakan aspek yang terakhir yang dijabarkan oleh Maslach yaitu rendahnya penilaian terhadap diri sendiri yang dapat mengakibatkan terjadi berkurangnya kepercayaan diri seseorang terhadap kompetensi, prestasi maupun kemampuan dalam melakukan pekerjaan (Maslach, 1993).

Jadi dapat disimpulkan bahwa *burnout* adalah dimana individu merasakan kelelahan ataupun kejemuhan secara emosional, tidak adanya ataupun berkurangnya keinginan untuk terlibat dan hilangnya keinginan untuk melakukan usaha yang lebih dalam hal apapun itu.

Aspek-Aspek *Burnout*

Maslach (1993) menguraikan tiga aspek dari *burnout*, yaitu :

- a. Kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) merupakan penentu utama kualitas *burnout*, dikatakan demikian karena perasaan lelah mengakibatkan seseorang merasa kehabisan energi dalam bekerja sehingga timbul perasaan enggan untuk melakukan pekerjaan baru dan enggan untuk berinteraksi dengan orang lain Sari (2015) sebagian besar berhubungan dengan stres pekerjaan (Nursalam, 2016).

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- b. *Depersonalisation* yaitu ditandai dengan kecenderungan individu meminimalkan keterlibatannya dalam pekerjaan bahkan kehilangan idealismenya dalam bekerja. *Depersonalization* adalah cara yang dilakukan seseorang untuk mengatasi kelelahan emosional yang dihadapinya. Perilaku tersebut merupakan upaya untuk melindungi diri dari tuntutan emosional yang berlebihan dengan memperlakukan orang lain sebagai obyek. Proses penyeimbang antara tuntutan pekerjaan dengan kemampuan individual. Hal ini bisa serupa sikap sinis terhadap orang-orang yang berada dalam lingkup pekerjaan dan kecenderungan untuk menarik diri serta mengurangi keterlibatan diri dalam bekerja. Perilaku tersebut diperlihatkan sebagai upaya melindungi diri dari perasaan kecewa, karena penderitanya menganggap bahwa dengan berperilaku seperti itu, maka mereka akan aman dan terhindar dari ketidakpatian dalam pekerjaan (Sari, 2015). Hal ini terkait dengan kenyataan bahwa beberapa orang menunjukkan perilaku seperti kehilangan tujuan bekerja dan kehilangan antusisme sebagai akibat dari semakin menjauh dirinya sendiri dan pekerjaannya, menjadi acuh tak acuh terhadap orang yang dilayani, menunjukkan reaksi negatif dan bermusuhan (Nursalam, 2016).
- c. Rendah prestasi pribadi (*low personal accomplishment*) merupakan kecenderungan memberikan evaluasi negatif terhadap diri sendiri. Individu merasa pesimis dengan kemampuannya bekerja, sehingga setiap pekerjaan dianggap sebagai beban yang berlebihan (Sari, 2015). Hal ini ditunjukkan dengan timbul fakta bahwa orang mulai melihat dirinya sebagai seseorang

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang tidak berhasil. Dengan kata lain, seseorang sering mengevaluasi dirinya sendiri sebagai hal yang negatif. Orang yang mengalami kecenderungan ini berfikir bahwa mereka tidak membuat kemajuan dalam pekerjaan mereka, sebaliknya mereka berfikir bahwa mereka jatuh ke belakang, pekerjaan mereka tidak berhasil dan tidak memberikan kontribusi pada perubahan lingkungan (Nursalam, 2016).

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Burnout*

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya *burnout* :

a. Hardiness

Hardiness merupakan suatu kekuatan yang dimiliki oleh individu untuk menghadapi permasalahan-permasalahan yang mengakibatkan kelelahan kerja dan mampu menjadikan hal-hal yang sulit menjadi tantangan tersendiri bagi dirinya (Keitne dalam Marisa & Utami, 2021). Sebuah hasil penelitian menjelaskan bahwa adanya korelasi yang kuat antara *hardiness* dan *burnout*. Dimana dalam penelitian Marisa dan Utami pada tahun 2021 menjelaskan bahwa secara parsial stres kerja berkorelasi positif terhadap *burnout*, sementara *hardiness* berkorelasi negatif terhadap *burnout*.

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki kepribadian *hardiness* yang baik maka ia akan mempunyai kemampuan yang baik pula dalam mengurangi kejemuhan yang ditimbulkan oleh *burnout*. Seseorang dengan kepribadian *hardiness* dapat membantu dirinya sendiri dalam pengelolaan emosi dan mempunyai

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kekuatan dalam menyelesaikan tantangan-tantangan yang dihadapinya, hingga seseorang/individu tersebut terhindar dari indikasi-indikasi *burnout* (Marisa & Utami, 2021).

b. Self Efficacy

Menurut Bandura dalam Mulyani, Nasution dan Pertiwi (2020), *self efficacy* adalah suatu keyakinan bahwa seseorang mampu atau tidak mampu melakukan suatu perilaku yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaian yang diinginkan dalam suatu situasi.

Friedman & Kass, dalam G.D & Widayasi (2020) menjelaskan bahwa keyakinan yang dimiliki akan memberikan dampak terhadap seberapa kuat individu bertahan dalam menghadapi permasalahan, seberapa banyak usaha yang dilakukan untuk menghadapi rintangan, dan seberapa banyak kejemuhan-kejemuhan ataupun keletihan-keletihan yang dihadapi dalam menyelesaikan keadaan-keadaan yang rumit yang nantinya akan menimbulkan yang namanya *Burnout*.

Penelitian yang dilakukan oleh G.D Putu Winda dan Pratiwi Widayasi pada tahun 2020, menjelaskan bahwa *Self Efikasi* diri guru menjadi hal yang penting untuk diperhatikan ketika ingin melakukan penanganan terhadap kondisi kesadaran (*mindfulness*) dalam membantu meningkatkan domain pencapaian personal pada kondisi *burnout*. Dalam hal ini, dapat dilihat jika tingkat domain *self efficacy* guru honorer itu baik maka hal yang akan terjadi ialah tingkat *burnout* terhadap guru honorer juga akan semakin rendah. Menurut Saricam & Sakisz (2014) *self efficacy*

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang dimiliki oleh guru dapat digunakan dalam melihat tinggi-rendahnya akan keyakinan yang dimilikinya terhadap kemampuan yang dipunyai dalam memberikan pengajaran terhadap siswa, mampu mengelola dan menyediakan kepentingan siswa di kelas, dan mampu memberikan ketentuan pengajaran sesuai dengan kurikulum.

c. *Gratitude*

Gratitude atau rasa syukur merupakan salah satu dari ciri pribadi yang memiliki pikiran positif, yang dipresentasikan dalam tingkah laku yang positif pula (Wood, Joseph & Maltby dalam Aisyah & Chisol, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Shoobihah, dkk pada tahun 2021, menjelaskan bahwa individu dapat mencegah terjadinya *burnout* pada pekerjaannya yakni dengan taat beribadah dan bertawakal kepada Allah untuk menjaga hatinya, sehingga kemungkinan terjadinya burnout dapat dicegah. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Maddi dan Kobasa (1982) yakni kepribadian *hardiness* ialah suatu konstalasi kepribadian yang membuat individu menjadi kuat, tahan, stabil, dan optimis dalam menghadapi stres dan mengurangi efek negatif yang dihadapi. Individu yang memiliki *hardiness* tinggi memiliki serangkaian sikap yang membuatnya tahan terhadap stres, sehingga individu tidak mudah lari pada penyesuaian diri yang maladaptive.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Artikel Smith, Gill dan Segal pada tahun 2011 dalam Romadhoni

dkk (2015) menuliskan bahwa gejala burnout secara umum adalah :

1) Gejala Fisik

- a. Merasa lelah dan terkuras oleh waktu.
- b. Menurunnya kekebalan tubuh, sering sakit-sakitan seperti sakit kepala, nyeri punggung, nyeri otot, flu, dan lain sebagainya.
- c. Perubahan nafsu makan atau tidur.

2) Gejala Emosional

- a. Merasa gagal dan selalu ragu dengan kemampuan
- b. Merasa tidak berdaya dan kurang semangat
- c. Kehilangan motivasi
- d. Semakin sinis dan berfikir negative
- e. Penurunan kepuasan kerja

3) Perilaku

- a. Lari dari tanggung jawab
- b. Menunda-nunda waktu lebih lama untuk menyelesaikan sesuatu
- c. Menggunakan obat-obatan dan alkohol untuk mengatasinya
- d. Frustasi

4. Hak Cipta dalam Pandangan Islam

Semangat yang menggebu-gebu pada awalnya lalu berubah total menjadi lelah yang tidak berkesudahan. Tidak hanya itu individu tersebut juga merasa kehilangan motivasi dalam hal apapun, bahkan selalu ingin menyerah, ini meruapkan gejala-gejala terjadinya *burnout*.

Pada awalnya individu tersebut merasa sangat percaya diri dan penuh semangat dalam melakukan pekerjannya. Tetapi, lama-lama semua semangat dan kepercayaan diri tersebut seperti tidak berarti lagi. Terjadinya stress yang berkepanjangan sehingga menguras energi, merasa tidak memiliki kemampuan seperti sebelumnya. Namun, didalam Al-qur'an Allah sudah memberi kita sebagai hamba-Nya petunjuk-petunjuk, agar hidup hamba-Nya terasa jauh lebih *balance*.

Dalam surah Al-Baqarah ayat 286, Allah berfirman :

إِنْ تُؤَاخِذْنَا لَا رَبَّنَا اكْتَسَبْتَ مَا وَعَلَيْهَا كَسَبْتَ مَا لَهَا وُسْعَهَا لَا نَفْسًا اللَّهُ يُكَلِّفُ لَا

وَلَا رَبَّنَا قَبِيلَنَا مِنَ الْذِينَ عَلَى حَمْلَتَهُ كَمَا اصْرَرَ عَلَيْنَا تَحْمِلُ وَلَا رَبَّنَا أَخْطَلَنَا أَوْ شَيْءَنَا

عَلَى فَانْصُرْنَا مَوْلَنَا أَنْتَ وَارْحَمْنَا لَنَا وَاغْفِرْ عَنَّا وَاعْفْ بِهِ لَنَا طَاقَةَ لَا مَا تَحْمِلُنَا

﴿٢٨٦﴾ الْكُفَّارُينَ □ الْقَوْمُ

Artinya : Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada pula sesuatu siksa atas kejahatannya.

Arti dalam ayat ini menjelaskan bahwa Allah lebih tahu kemampuan manusia daripada diri manusia itu sendiri. Kalau Allah saja tidak membebani manusia dengan sesuatu yang diluar kapasitas, kenapa kita sering membebani

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

diri dengan ekspektasi yang berlebihan? Allah tahu kelemahan dan keterbatasan manusia, makanya Allah mengajarkan untuk istirahat, bersyukur dan bersandar kepada-Nya di saat kita merasa lelah.

Belajar mengenali Batasan diri itu bukan berarti menyerah, tetapi menjaga diri agar tetap utuh. Karena kalau kita memaksakan diri tanpa henti, justru akan kehilangan semangat dan kebahagiaan yang sebenarnya ingin kita capai.

Pengertian ini sesuai dengan pandangan islam tentang *burnout*, dimana islam memandang *burnout* sebagai *Huzn*.

“*Huzn*” menurut al-Asfahāni dalam *Mufradāt al-Fāzhil Qur’ān* adalah keadaan jiwa yang sedih. Ada juga yang berpendapat bahwa “*huzn*” adalah perasaan sedih karena tidak beruntung, kehilangan sesuatu yang disayangi, dan ketidakberdayaan. Tentu saja, perasaan ini biasanya bersikap pasif, ketika seseorang menjadi pendiam, kurang aktif, emosional dan tertutup (Qalyubi, 2020).

“*Huzn*” terkadang berupa perasaan tidak senang dengan apa yang terjadi, dengan berbagai problem yang dihadapi atau kondisi di luar kehendak manusia yang membuatnya secara psikologis berada di bawah tekanan, sehingga yang bersangkutan tidak merasa nyaman dengannya.

Firman Allah SWT dalam Al-Qur’ān Surat Ali Imran ayat 139 menjelaskan bahwa :

مُؤْمِنِينَ كُلُّمَّا إِنْ أَلْعَلُونَ وَإِنَّمَا تَهْزِئُوا وَلَا تَهْنُوا وَلَا

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Artinya: Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman (Ali Imran, 139).

Ayat ini menjelaskan bahwa Allah SWT berfirman untuk menyemangatkan hamba-hambaNya yang beriman dan menguatkan tekad mereka serta membangkitkan keinginan mereka, “Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati,” maksudnya, janganlah kalian lemah semangat dan lemah pada tubuh kalian, dan janganlah kalian bersedih hati ketika kalian tertimpa oleh suatu musibah dan diuji dengan ujian seperti ini. Karena kesedihan dalam hati dan kelemahan pada tubuh (justru) akan menambah musibah pada diri kalian, dan akan menjadi faktor pembangkit (kemenangan) bagi musuh kalian atas diri kalian; akan tetapi kuatkanlah hati kalian dan tegarkan, lalu buanglah kesedihan darinya hingga kalian kuat dalam memerangi musuh kalian.

Allah SWT telah menyebutkan bahwa tidaklah patut bagi mereka untuk lemah dan bersedih padahal mereka itu paling tinggi kedudukannya dalam keimanan dan mereka mengharap pertolongan Allah SWT dan pahala-Nya. Karena itu seorang Mukmin yang mengharapkan sesuatu yang telah dijanjikan oleh Allah SWT berupa balasan dunia dan ukhrawi tidaklah patut baginya hal tersebut. Oleh karena SWT itu, Allah berfirman, “padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”. Kemudian Allah SWT menghibur mereka karena mereka telah menderita kekalahan, dan Allah SWT menjelaskan tentang hikmah-hikmah yang agung

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang berkaitan dengan hal tersebut seraya berfirman (tafsir as-Sa'di, abad 14 H).

Terakhir tentang ayat agar manusia bisa dengan *balance* menjalani ritme kehidupan, Al-Jumu'ah ayat 9-10 :

خَيْرٌ ذَلِكُمُ الْبَيْعُ وَذَرُوا اللَّهَ يَذْكُرُ إِلَيْ فَاسْعُوا الْجُمْعَةَ يَوْمَ مِنْ لِلصَّلَاةِ نُؤْدِي إِذَا أَمْنَوْا الَّذِينَ يَأْتُهَا
○ تَعْلَمُونَ كُنْتُمْ إِنْ لَكُمْ

Arti ayat 9 : Wahai orang-orang yang beriman, apabila (seruan) untuk melaksanakan shalat pada hari Jumat telah dikumandangkan, segeralah mengingat Allah dan tinggalkanlah jual beli. Yang demikian itu lebih baik bagimu jika kamu mengetahui.

لَعَلَّكُمْ كَثِيرًا اللَّهُ وَادْكُرُوا اللَّهَ فَضْلٌ مِنْ وَابْتَغُوا الْأَرْضَ فِي فَانْتَسِرُوا الصَّلَاةُ قُضِيَتْ فَإِذَا
○ تَفْلِحُونَ

Artinya ayat 10 : apabila shalat (Jumat) telah dilaksanakan, bertebaranlah kamu dibumi, carilah karunia Allah, dan ingatlah Allah sebanyak-banyaknya agar kamu beruntung.

Dari dua ayat diatas dapat dijelaskan bahwa saat adzan sudah berkumandang, Allah menyuruh manusia untuk meninggalkan segala urusan dunia, dan bergegas berlari menuju-Nya. Sebab disitulah hati kita menemukan yang Namanya ketenangan. Tetapi setelah Adzan dan shalat selesai

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dilaksanakan Allah tidak menyuruh manusia untuk berhenti melakukan aktifitasnya. Sebab Allah menyuruh manusia untuk kembali bertebaran dimuka bumi guna mengejar rezeki-Nya, dengan syarat tetap membawa Allah didalam hati.

Bayangkan saja disaat manusia melakukan aktifitasnya, beraktifitas dengan semangat, ketika tiba waktunya mengingat Allah, kita disuruh untuk berhenti sejenak, tunduk dan fokus dalam sujud.

Dari ayat-ayat Allah diatas yang sudah dijelaskan, dapat diambil kesimpulan bahwa ayat tersebut memiliki hubungan yang jelas dengan variabel *burnout* dalam penelitian ini. Hal ini karena Allah tidak akan menciptakan manusia secara terus-menerus dalam kesibukan dunia. Apalagi sampai manusia lupa untuk bersyukur. Hidup ini tidak hanya sebagai tentang pencapaian, tapi juga tentang menikmati setiap momen dengan hati yang tenang dan jiwa penuh makna.

Burnout sering kali terjadi sebab manusia terlalu sibuk mengejar sesuatu atau duniawi tanpa memberi ruang untuk diri sendiri, tanpa ingat jiwa dan tubuh kita punya batas. Padahal, Allah menciptakan kehidupan ini penuh dengan keseimbangan. Yaitu keseimbangan waktu untuk bekerja, waktu untuk beribadah dan waktu untuk istirahat.

UIN SUSKA RIAU

B. *Gratitude*

Pengertian *Gratitude*

Dewanto, dkk (2015) memaparkan bahwa *gratitude* atau rasa syukur merupakan suatu pembentuk respon kognitif, emosi, dan perilaku. Lebih jauh dapat diuraikan bahwa rasa syukur sebagai konstruksi kognitif, ditandai dengan adanya pengakuan atas kemurahan dan kebaikan hati dari apa yang telah diterima, serta lebih mengarahkan diri pada hal positif yang dimiliki pada diri saat ini. Beda halnya dengan rasa syukur sebagai konstruksi kognitif, rasa syukur sebagai konstruksi emosi yaitu dicirikan dengan adanya kemampuan individu dalam membentuk respon emosi dalam menemukan makna atas peristiwa yang dialami, sehingga dimungkinkan berdampak pada hadirnya perasaan takjub, penghargaan, dan rasa terimakasih kepada Tuhan atas anugerah kehidupan yang dijalani. Terakhir, rasa syukur sebagai konstruksi perilaku dapat dilihat dari adanya tidakan balasan kepada orang lain atas apa yang telah diperoleh.

Menurut Wood et al (2009), *gratitude* merupakan hal yang mengarah kepada apresiasi yang positif dan dapat dikategorikan dalam pandangan untuk melihat dan menghargai hal-hal yang positif di dunia ini. Mencakup kemampuan orang lain, kemampuan pribadi, bantuan dari orang lain. Dari definisi ini, kebersyukuran nampak lebih luas karena di dalamnya mengandung adanya cara pandang dan penghargaan akan hal positif di dunia, termasuk juga apa yang kita miliki, dan kebaikan-kebaikan di dunia ini.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lebih detail Wood et al menjelaskan bahwa *gratitude* atau rasa Syukur berhubungan erat dengan kehidupan keseharian yang dapat meliputi peristiwa yang menyenangkan maupun tidak menyenangkan, adanya kegiatan sosial yang bermanfaat, serta menggiatkan kegiatan-kegiatan yang bernilai positif. Individu akan merasa terhindar dari rasa stress ialah ketika menjalani kehidupan dengan banyak-banyak bersyukur (Wood et al, 2009).

Selanjutnya pengertian *gratitude* dikemukakan oleh Peterson & Seligmen (2004) sebagai berikut :

“Gratitude is a sense of thankfulness and joy in response to receiving a gift, whether the gift be tangible benefit from a specifics other or a moment of peaceful bliss evoked by natural beauty”.

Sebagaimana kutipan diatas dapat dikatakan bahwa pengertian *gratitude* ialah suatu bentuk rasa atau ungkapan terimakasih dan kebahagiaan sebagai wujud dari respon terhadap pemberian. Sehingga adanya keuntungan yang diperoleh dari pemberian tersebut baik dalam bentuk nyata dari individu tertentu ataupun suatu bentuk keindahan yang didapat dari keindahan alam.

Synder & Lopez (2005) mengungkapkan definisi dari *gratitude* ialah sebagai berikut :

“As a psychological state, gratitude is a felt sense of wonder, thankfulness, and appreciation for life. It can be expressed toward others, as well as toward impersonal (nature) or non-human sources (God, animals).” (Snyder & Lopez, 2005).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan kalimat diatas dapat dilihat bahwa gratitude ialah bentuk rasa takjub, berterima kasih, dan apresiasi terhadap kehidupan yang dirasakan individu. Selain itu, bersyukur dapat diekspresikan kepada orang lain dan *obyek impersonal* (Tuhan, alam, hewan, dan sebagainya).

Lebih lanjut, McCullough, Kilpatrick, Emmons, dan Larson (dalam Bono, Emmons, & McCullough, 2004) menyatakan bahwa: “*Gratitude as a moral affect because it largely results from and stimulates behavior that is motivated by a concern for another person’s well being – referring to moral in a local sense rather than an absolute sense because a recipient may perceive a gift to augment his/her well-being even though it might not be a moral/beneficial for other parties.*” (McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, dalam Bono, Emmons, & McCullough, 2004). McCullough, Kilpatrick, Emmons, dan Larson (dalam Bono, Emmons, & McCullough, 2004) menjelaskan bahwa bersyukur merupakan afek moral karena berasal dari dan mendorong tingkah laku yang dimotivasi oleh kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain.

Afek moral disini adalah sesuatu yang subjektif dan bukan sesuatu yang mutlak karena penerima dapat mempersepsi sebuah pemberian sebagai sesuatu yang bisa meningkatkan kesejahteraannya walaupun hal tersebut belum tentu menjadi sesuatu yang menguntungkan bagi orang lain.

Berdasarkan definisi-definisi di atas, maka definisi bersyukur yang digunakan peneliti adalah perasaan berterima kasih, bahagia, serta apresiasi atas hal-hal yang diperoleh selama hidup, baik dari Tuhan, manusia, makhluk

lain, dan alam semesta, yang kemudian mendorong seseorang untuk melakukan hal yang sama seperti yang ia dapatkan.

Jadi dapat disimpulkan, bahwa *gratitude* ialah suatu kemampuan dengan adanya tindakan ataupun sikap yang positif, baik itu kemampuan dalam penghargaan kepada orang lain, pribadi, dan bantuan dari orang lain.

Aspek-Aspek *Gratitude*

Wood et al (2009), juga menjelaskan aspek- aspek dalam *gratitude* yang terdiri dari 3 poin yaitu:

- a. Keberlimpahan (*sense of abundance*), dimana terjadinya suatu perasaan mendapat keberlimpahan hidup, sehingga individu tidak merasa standar hidupnya menurun.
- b. Apresiasi sederhana (*simple appreciation*), ialah rasa terimakasih terhadap hal-hal sepele yang terjadi, selalu mendapatkan rasa syukur karena memperoleh kenikmatan atau kebaikan sederhana yang bersifat non social, dalam kehidupan sehari – harinya.
- c. Apresiasi yang diberikan kepada orang lain (*appreciation of others*) merupakan rasa terimakasih yang diberikan kepada orang lain, yaitu pemberian apresiasi dari individu kepada pihak lain yang telah memberikan kontribusi pada keberkahan hidupnya.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pendapat lain menurut Fitzgerald (1998) mengatakan bahwa bersyukur

terdiri dari tiga aspek, yaitu:

- 1) Perasaan apresiasi yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu;
- 2) Keinginan atau kehendak baik (*goodwill*) yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu; dan
- 3) Kecenderungan untuk bertindak positif berdasarkan rasa apresiasi dan kehendak baik yang dimilikinya.

Menurut Fitzgerald (1998), ketiga aspek ini merupakan aspek yang saling berkaitan dan tidak terpisahkan, karena seseorang tidak mungkin melakukan perilaku bersyukur tanpa merasakan apresiasi di dalam hatinya.

Selain Fitzgerald, Watkins dkk (2003) juga mengemukakan empat aspek / karakteristik orang yang bersyukur. Menurut Watkins, dkk (2003), individu yang bersyukur memiliki ciri sebagai berikut:

- 1) Tidak merasa kekurangan dalam hidupnya,
- 2) Mengapresiasi adanya kontribusi pihak lain terhadap kesejahteraan (*well-being*) dirinya,
- 3) Memiliki kecenderungan untuk menghargai dan merasakan kesenangan yang sederhana (*simple pleasure*), yaitu kesenangan-kesenangan dalam hidup yang sudah tersedia pada kebanyakan orang, seperti udara untuk bernafas, air untuk hidup sehari-hari, dan sebagainya, serta
- 4) Menyadari akan pentingnya mengalami dan mengekspresikan bersyukur.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan aspek bersyukur yang dikemukakan oleh Fitzgerald (1998) dan Watkins (2003), peneliti merangkum aspek bersyukur menjadi tiga.

Ketiga aspek berikut ialah:

- 1) Memiliki rasa apresiasi (*sense of appreciation*) terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan. Komponen ini berasal dari komponen pertama Fitzgerald (1998) yaitu perasaan apresiasi yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu. dan diperjelas oleh Watkins (2003) dengan karakteristik orang bersyukur kedua dan ketiga, yaitu mengapresiasi kontribusi orang lain terhadap kesejahteraan (*well-being*) dirinya, dan memiliki kecenderungan untuk mengapresiasi kesenangan yang sederhana (*simple pleasure*).
- 2) Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki. Komponen ini berasal dari karakteristik orang bersyukur menurut Watkins dkk (2003), yaitu tidak merasa kekurangan dalam hidupnya atau dengan kata lain memiliki *sense of abundance*. Seseorang yang tidak merasa kekurangan akan memiliki perasaan positif dalam dirinya. Ia akan merasa berkecukupan terhadap apa yang dimilikinya, puas dengan kehidupan yang dijalannya.
- 3) Kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki Komponen bersyukur yang kedua dan ketiga dari Fitzgerald (1998), yaitu kehendak baik kepada seseorang atau sesuatu, serta kecenderungan untuk bertindak berdasarkan apresiasi dan kehendak baik yang dimilikinya, berkaitan dengan karakteristik terakhir dari individu yang bersyukur menurut Watkins dkk (2003), yaitu menyadari akan pentingnya mengekspresikan bersyukur.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Ketiga hal ini menunjukkan bahwa bersyukur tidak hanya berkaitan dengan apresiasi terhadap apa yang diperoleh, tetapi juga terdapat unsur pengekspresian dari apresiasi dan perasaan yang dimiliki yang dapat diwujudkan dalam tindakan maupun kehendak baik.

Lebih lanjut, menurut Peterson dan Seligman dalam Robert (2005) terdapat dua jenis bersyukur, yaitu bersyukur secara personal dan bersyukur secara transpersonal. Bersyukur secara personal merupakan rasa berterimakasih yang ditujukan kepada orang lain yang khusus yang telah memberikan suatu kebaikan (baik berupa materi atau keberadaannya saja). Sementara itu, bersyukur secara transpersonal merupakan ungkapan berterimakasih yang ditujukan kepada Tuhan, kekuatan yang lebih besar dari dirinya, atau alam semesta.

3. *Gratitude* dalam Pandangan Islam

Islam memandang *gratitude* juga secara lebih luas disebut dengan syukur atau kebersyukuran. Dimana syukur yang dimaksud idalah menerima segala ketetapan yang diberikan oleh Allah. Sebagaimana Allah menerangkan dalam ayat-ayatnya yang akan dijelaskan dibawah ini.

Firman Allah SWT dalam surat Al-baqarah ayat 152 menjelaskan tentang bersyukur dapat dijelaskan seperti dibawah ini :

تَكُفُّرُونَ وَلَا لِي وَأَشْكُرُوْا أَذْكُرُكُمْ فَأَذْكُرُوْنِي


Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

- 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Artinya: karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.

Dalam ayat ini dapat dijelaskan bahwa Allah telah menganugerahkan umat-Nya dengan segala kenikmatan, maka dari itu Allah selalu menyuruh hamba-Nya untuk selalu mengingatnya. Allah telah menurunkan nikmat tersebut baik nikmat yang ada dalam hati maupun lisan. Diturunkannya nikmat tersebut jalan tahlid (membaca Alhamdulillah), tasbih (membaca Subhanallah) dan membaca Al-Qur'an dengan jalan memikirkan alam ciptaany-Nya untuk mengenal, menyadari dan merasakan tanda-tanda keagungan, kekuasaan dan keesaan-Nya.

Apabila manusia selalu mengingat Allah, maka Allah pun akan senantiasa mengingat hamba-Nya. Dalam ayat ini Allah juga menyuruh hamba-Nya untuk selalu bersyukur kepada-Nya atas segala nikmat yang telah Allah anugerahkan yaitu dengan cara melaksanakan ketentuan-ketentuan yang telah Allah tetapkan dan dengan cara senantiasa memuji-Nya serta bertasbih dan mengakui kebaikan-Nya. Dan dalam ayat ini dapat juga dilihat bahwa Allah menyuruh umat-Nya untuk tidak mengkufuri nikmat yang telah diturunkan-Nya, serta dengan tidak menyia-nyiakan dan mempergunakannya diluar batas-batas yang telah Allah tetapkan.

Dalam tafsir Prof. Fakultas Al-Qur'an Universitas Islam Madinah dikatakan bahwa Al-Baqarah ayat 152 dalam tafsirnya dikatakan sebagai berikut : "ingatlah Aku dengan beribadah, maka Aku akan mengingat kalian



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dengan ampunan dan pahala. Dan bersyukurlah kepada-Ku atas kenikmatan yang telah Aku berikan, dan janganlah kalian mengingkarinya”.

Abu Hurairah, dari Rasulullah ia bersabda: “Allah berfirman: 'Aku tergantung persangkaan hamba kepadaKu. Aku bersamanya kalau dia mengingat-Ku. Kalau dia mengingatku pada dirinya, maka Aku mengingatnya pada diriKu. Kalau dia mengingatKu dikeramaian, maka Aku akan mengingatnya dikeramaian yang lebih baik dari mereka. Kalau dia mendekat sejengkal, maka Aku akan mendekat kepadanya sehasta. Kalau dia mendekat kepada diri-Ku sehasta, maka Aku akan mendekatnya sedepa. Kalau dia mendatangi-Ku dengan berjalan, maka Aku akan mendatanginya dengan berlari." (Shahih Bukhari, Bab tauhid, firman Allah {نَفْسَهُ اللَّهُ وَيَحْذِرُكُمْ} no. 7405. Dan Shahih Muslim 4/2061, Zikir, Bab anjuran berzikir kepada Allah, no. 2675).

Selanjutnya tentang kebersyukuran dalam pandangan islam ini dapat juga dilihat dari surah Ibrahim ayat 7, sebagai berikut :

يَسُؤْمُونَكُمْ فِرْعَوْنَ أَلِ مِنْ أَنْجَكُمْ إِذْ عَلِيْكُمُ اللَّهُ نِعْمَةً أَدْكُرُوا لِقَوْمِهِ مُوسَى قَالَ وَإِذْ رَبِّكُمْ مِنْ بَلَاءً ذَلِكُمْ وَفِي نِسَاءَكُمْ وَيَسْتَحْيُونَ أَبْنَاءَكُمْ وَيُنَبِّهُونَ الْعَذَابَ سُوءً عَظِيمٌ □

Artinya : Sesungghunya jika kalian bersyukur, pasti aku akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kalian mengingkari (nikmatku), maka sesungguhnya azabku sangat pedih

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Arti dalam ayat ini dapat dijelaskan bahwasanya rasa syukur merupakan ungkapan rasa pengakuan diri manusia atas nikmat dari yang Maha Pemberi. Dan apabila manusia mampu menyadari nikmat dari Allah, maka Allah berjanji akan menambah kenikmatan bagi hamba-Nya yang bersyukur. Nikmat yang Allah beri tersebut tidak hanya berbentuk jasmani, tetapi juga berbentuk Rohani. Yang mana jika nikmat rohani ini dapat dirasakan maka manusia akan mencapai derajat tertinggi berupa cinta kepada-Nya. Sedangkan nikmat jasmani ialah ketika manusia selalu menyibukkan diri sebagai bentuk rasa syukur, maka akan semakin banyak nikmat yang akan diperoleh.

Dalam ayat ini juga dapat dilihat bahwa Allah sangat membenci hamba-Nya yang kufur akan nikmat-Nya, sehingga sikap hamba-Nya tersebut akan menyebabkan rasa tersiksa kepada diri manusia itu sendiri. Rasa tersiksa ini timbul disebabkan karena manusia itu sendiri tidak menyadari atau tidak mengetahui nikmat Allah sehingga ia benar-benar tidak mengetahui Allah. Ayat ini juga dapat dilihat, bahwa Allah secara tegas akan memberikan nikmat kepada hamba-Nya yang bersyukur.

Jadi, dari beberapa ayat diatas dapat disimpulkan bahwa semakin banyak hamba-Nya mengingatnya dan bersyukur kepada-Nya, maka akan semakin banyak pula nikmat baik yang akan hamba-Nya dapatkan. Dan Allah tidak akan memberikan azab secara langsung kepada umat-Nya yang kufur akan nikmat-Nya, tetapi Allah akan memberikan peringatan kepada mereka. Sebab Allah sedang memberi hamba-Nya kesempatan untuk bisa lebih bersyukur atas nikmat yang diberikan-Nya.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan kesimpulan beberapa ayat diatas dapat dilihat hubungan antar kebersyukuran dengan *gratitude*, yaitu keduanya sama-sama menyuruh manusia untuk selalu menghargai atas apa yang sudah dimilikinya. Dan selalu berusaha untuk melakukan yang terbaik.

C. *Self Efficacy*

Pengertian *Self Efficacy*

Bandura (1997) menyebutkan bahwa efikasi diri adalah kemampuan generatif yang dimiliki individu meliputi kognitif, sosial, dan emosi. Kemampuan individu tersebut harus dilatih dan diatur secara efektif untuk mencapai tujuan individu. Bandura (1997) keraguan dapat mempengaruhi kemampuan yang dimiliki individu sehingga kemampuan tersebut tidak muncul, karena keraguan tersebut dapat melemahkan keyakinan untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Menurut Zimmerman & Bandura (1997) keyakinan merupakan salah satu regulasi diri yang menentukan seberapa bagus kemampuan yang dimiliki, dilatih secara terus menerus. Hal ini berkontribusi dalam mencapai suatu keberhasilan, Melalui efikasi diri individu memiliki kemampuan berbeda untuk mengorganisasikan strategi yang sesuai dengan tujuan serta menyelesaikan strategi tersebut dengan baik walaupun dalam keadaan yang sulit.

Self efficacy dapat dijelaskan lebih detail bahwa *self-efficacy* menurut Bandura (1997), adalah suatu keyakinan bahwa seseorang mampu atau tidak

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mampu melakukan suatu perilaku yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaian yang diinginkan dalam suatu situasi. Pelaksanaan pendidikan bagi siswa merupakan proses yang tidak mungkin dilakukan secara instan dan segera dapat diukur hasilnya. Oleh karena itu seorang pengajar harus memiliki kegigihan untuk melaksanakan tugasnya dimana pengajar tersebut yakin akan kemampuannya untuk mengajar meskipun dalam situasi-situasi yang menghambat (Mulyani, dkk, 2020).

Efikasi diri yang guru miliki penting dalam kaitannya ketika mengajar kelas pada lingkup pendidikan inklusif karena dapat memprediksi tidak hanya sikap guru terhadap performa mengajar di kelas tetapi yang lebih penting adalah komitmen guru dalam mengajar yang dapat menjadi faktor protektif terhadap kondisi burnout (Shoji dkk., 2016).

Efikasi diri guru menurut Sarıçam dan Sakız (2014) melibatkan kesadaran guru untuk mengidentifikasi sejauh mana kemampuan yang dimiliki dalam memfasilitasi kebutuhan siswanya untuk belajar, mengorganisir dan mendukung proses pembelajaran di kelas, serta menerapkan kurikulum pengajaran dengan optimal.

Efikasi Diri menurut Bandura dalam Dewi (2017) merupakan kemampuan individu dalam pengaturan dirinya. Efikasi Diri digambarkan sebagai kemampuan individu dalam mengorganisasi serta implementasi dari tindakan untuk mencapai tujuan tertentu. Efikasi Diri adalah salah satu faktor yang mempengaruhi cara seorang individu berurusan dengan tekanan. Efikasi Diri seseorang dalam menjalani kegiatan tertentu dapat mempengaruhi tingkat

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

upaya dan kinerja pribadinya. Dengan kata lain, Efikasi Diri memengaruhi motivasi dan memperkuat keyakinannya. Orang-orang dengan tingkat Efikasi Diri yang tinggi cenderung lebih sukses ketika menghadapi tantangan (Alidosti, dkk., 2016).

Keyakinan pengajar akan kemampuannya dalam mengajar, dapat menimbulkan pandangan terhadap dirinya bahwa ia harus berusaha menyelesaikan tugas dengan sebaik-baiknya untuk mencapai tujuan dari tugasnya sebagai pengajar (Randan, 2008).

Jadi dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan yang dimiliki seseorang dalam mengusahakan sesuatu agar tercapai dan tetap bertahan dalam situasi apapun.

2. Aspek-Aspek *Self Efficacy*

Menurut Bandura (1997), Efikasi Diri terdiri atas tiga aspek, yaitu Tingkat (*Level*), Keluasan (*Generality*), dan Kekuatan (*Strength*).

- a. Aspek tingkat (*level*) Aspek ini memiliki hubungan dengan tingkat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka efikasi diri individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan. Sehingga ia tetap memiliki motivasi untuk memenuhi tuntutan-tuntutan yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- b. Aspek kekuatan (*strength*) Aspek ini mempunyai kaitan dengan tingkat kekuatan dari kayakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Pada pengharapan yang mantap ini membuat individu merasa memiliki kemampuan untuk bisa berhasil dengan tetap melakukan usaha-usaha terbaiknya.
- c. Aspek generalisasi (*generality*) Aspek ini terikat dengan seberapa tangguh tingkah laku individu, sehingga ia merasa yakin terhadap kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan yang dimiliki oleh dirinya.

3. Faktor-Faktor *Self Efficacy*

Menurut Bandura (1997), efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat faktor informasi utama. Berikut ini empat faktor informasi tersebut:

- a. Pengalaman keberhasilan (*mastery experience*) Sumber informasi ini memberikan pengaruh besar pada efikasi diri individu karena didasarkan pada pengalaman-pengalaman pribadi individu secara nyata yang berupa keberhasilan dan kegagalan.
- b. Pengalaman orang lain (*vicarious experience*) Pengalaman terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengerjakan suatu tugas akan meningkatkan efikasi diri individu dalam mengerjakan tugas yang sama.

- c. Persuasi Verbal (*verbal persuasion*) Pada persuasi verbal, individu diarahkan dengan saran, nasihat, dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinannya tentang kemampuan-kemampuan yang dimiliki yang dapat membantu mencapai tujuan yang di inginkan. Individu yang di yakinkan secara verbal cenderung akan berusaha lebih keras untuk mencapai suatu keberhasilan.
- d. Kondisi fisiologis (*physiological state*) Individu akan mendasarkan informasi mengenai kondisi fisiologis mereka untuk menilai kemampuannya.

4. *Self Efficacy* dalam Pandangan Islam

Ilmu tasawuf menyebutkan bahwa efikasi diri disebut juga dengan *raja'*. *Raja'* (harapan, berharap) adalah ketergantungan hati pada sesuatu yang dicintai yang akan terjadi di masa yang akan datang. *Raja'* akan membawa implikasi terhadap hal yang dicita-citakan di masa yang akan datang. Dengan *raja'* maka hati akan menjadi hidup dan merdeka. Imam Al Qusyairi dalam Ibnu Athoillah Asukandari menerangkan bahwa *raja'* ialah terpikat hati kepada sesuatu yang diharapkan, yang akan terjadi pada masa yang akan datang.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Firman Allah SWT dalam AL-Qur'an surat AL-Ankabut ayat 69

menjelaskan bahwa :

الْمُحْسِنِينَ لَمَعَ اللَّهُ وَإِنَّنَا لَنَهْدِيَّهُمْ فِينَا جَهَدُوا وَالَّذِينَ

Artinya: Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari keridhaan) Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Dan sesungguhnya Allah benar-benar beserta orang-orang yang berbuat baik.

Berdasarkan ayat diatas dapat dijelaskan bahwa Allah SWT memberi janji kepada orang-orang mukmin. Dan orang-orang yang berjihad dan bersungguh-sungguh dalam menjalankan ketaatan kepada Allah dan membela agama-Nya semata untuk mencari keridaan kami, kami akan tunjukkan kepada mereka jalan-jalan kami yang mengantarkan mereka menuju kebahagiaan dan keselamatan dunia dan akhirat. Dan sungguh, Allah beserta orang-orang yang berbuat baik. Dia memberi balasan yang lebih baik kepada siapa saja yang mengembangkan sikap kebajikan dalam hal apa pun dan kepada siapa pun, tentu setelah semua kewajiban terpenuhi dengan sempurna (tafsir ringkas Kementerian Agama RI).

Selanjutnya ayat Allah yang menjelaskan tentang keyakinan yaitu dalam surah An-Najm ayat 39 :

○ سَعَىٰ مَا إِلَّا لِلْأَنْسَانَ لَيْسَ وَإِنْ

٣٩

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Artinya : Dan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya.

Dari ayat ini dapat dikatakan bahwa sekecil apapun langkah yang diambil, selama itu dilakukan dengan penuh keyakinan dan bersungguh-sungguh, maka akan selalu ada hal-hal baik yang akan menunggu. Dalam ayat ini keyakinan tidak saja tentang hasil yang sempurna, tetapi tentang keberanian untuk mencoba meski tahu proses yang akan ditempuhnya penuh dengan tantangan dan rintangan. Karena hamba-Nya merasa yakin karena Allah tidak melihat hasil, akan tetapi Allah melihat usaha dan niat yang ada pada hamba-Nya.

Jadi, dapat diambil kesimpulan dari ayat-ayat Allah yang sudah dijelaskan diatas, bahwa Allah meridhai dan meyakini hambanya bahwa setiap usaha dan proses yang diniatkan atas kebaikan dan atas nama-Nya maka Allah akan membantu dan meridhai hamba-Nya. Dari kesimpulan ini dapat dilihat hubungan antara *self efficacy* dan keyakinan, yaitu sama-sama berjuang untuk melakukan sesuatu sehingga hasilnya sesuai dengan yang diinginkan.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

D. Hardiness

Pengertian Hardiness

Hardiness biasa disebut dengan kepribadian Tangguh / tahan banting.

Hardiness adalah kombinasi dari sikap yang memberi keberanian dan motivasi untuk melakukan kerja keras atau kegiatan untuk dapat bertahan dalam suatu masalah yang menimbulkan stres (Maddi, 2006). Menurut Kobasa (1979), *hardiness* merupakan susunan karakteristik kepribadian yang berfungsi sebagai sumber kekuatan guna menghalangi stres dalam kehidupan dan sebagai ciri kepribadian yang menahan efek negatif dari stres.

Lebih lanjut Kobasa dan Maddi (1982) mengeluarkan pendapat bahwa *hardiness* merupakan karakteristik kepribadian yang dapat membantu untuk melindungi individu dari pengaruh negatif stress.

Sarafino (2011) menyatakan bahwa *hardiness* adalah merupakan suatu struktur kepribadian yang membedakan individu dalam menanggapi lingkungan yang penuh stress.

Sedangkan menurut Puri (2016) *hardiness* adalah kepribadian yang muncul sebagai pola sikap dan strategi yang memungkinkan dan dapat mengubah keadaan stress menjadi kesempatan bagi individu tersebut untuk dapat lebih berkembang.

Jadi, dapat diambil kesimpulan bahwa *hardiness* adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam menghadapi rintangan dan tantangan serta mampu mengontrol diri walau dalam keadaan yang stres.



Aspek-Aspek *Hardiness*

Menurut teori Kobasa (1979) *Hardiness* terdiri dari tiga buah aspek yaitu :

- a. *Control* (kontrol). Aspek kontrol membuat individu dapat mengontrol dan mempengaruhi peristiwa-peristiwa yang tidak terduga dalam kehidupannya dengan pengalaman yang dimiliki. Individu dengan kontrol yang kuat akan lebih optimis dalam menghadapi masalah-masalah serta peristiwa yang dialaminya. Pada individu dengan kontrol yang rendah akan mengalami kesulitan untuk menghadapi masalah dalam kehidupannya.
- b. *Commitment* (Komitmen). Komitmen merupakan kecenderungan individu untuk melibatkan diri dalam menentukan tindakan yang harus dilakukan ketika menghadapi masalah dan tidak mudah menyerah dalam situasi yang menekan. Dalam situasi yang menekan individu akan melakukan strategi *coping* yang sesuai dengan nilai, kemampuan dan tujuan yang ada dalam dirinya. Individu dengan *hardiness* yang tinggi memiliki kepercayaan akan nilai-nilai kebenaran dan percaya bahwa perubahan akan membantu individu tersebut untuk berkembang.
- c. *Challenge* (tantangan) merupakan aspek ketiga dalam *hardiness*. Tantangan dijelaskan sebagai upaya untuk memandang perubahan dalam hidupnya sebagai sesuatu yang wajar. Individu tersebut memiliki keyakinan dapat mengantisipasi perubahan serta menganggap sebagai suatu tantangan yang berguna bagi perkembangan individu. Individu yang memiliki tantangan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

akan lebih mudah untuk dapat mengatasi keadaan yang dapat menimbulkan stres. Individu tersebut juga memiliki keinginan yang kuat untuk maju.

3. *Hardiness dalam Pandangan Islam*

Kepribadian tahan banting atau *hardiness* dalam islam lebih dikenal dengan ketabahan atau kesabaran. Ketabahan adalah kemampuan manusia untuk dapat mengendalikan emosi dan bertahan dalam keadaan yang kurang menyenangkan secara psikologis. Selain itu kelapangdadaan memiliki kesamaan makna dengan ketabahan dimana *kelapangdadaan (al-basith, al-samhah)* adalah suatu kondisi psiko-spiritual yang ditandai oleh kemampuan menerima berbagai kenyataan yang tidak menyenangkan dengan tenang dan terkendali (Nashori, dalam Istiningtyas, 2013).

Ketabahan merupakan sebuah proses kekuatan jiwa seseorang. Ketabahan bukan saja proses yang identik dengan kemiskinan sandang-pangan, tetapi dalam arti luas bisa berarti tabah menghadapi penderitaan akibat penyakit atau cobaan hidup yang dihadapkan pada masalah interaksi, relasi, dan kehilangan orang terdekat. Bahkan, ketabahan seseorang akan teruji kala mengikuti audisi, pertandingan, persaingan dalam bisnis, prestasi, karier, sekolah, juga dalam pergaulan (Istiningtyas, 2013).

Al-Qur'an dalam surah Al-Baqarah ayat 155-156, Al-Anbiya ayat 35 dan surah Al-Ankabut ayat 2-3, beberapa ayat-ayat ini menjelaskan tentang kepribadian tahan banting dari sudut pandang islam :

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Al-Baqarah ayat 155-156 :

وَبَشِّرْ وَالثَّمَرَتِ وَالْأَنْفُسِ الْأَمْوَالِ مِنْ وَنَقْصٍ وَالْجُوْعَ الْخَوْفِ مِنْ بِشَيْءٍ وَلَنَبْلُوْكُمْ

الصُّرِّيْنَ ١٥٥

Arti : Dan kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang sabar.

١ ○ رَجَعُونَ إِلَيْهِ وَإِنَّ اللَّهَ إِنَّا قَلَوْا مُصِّبِّيْنَ أَصَابَتْهُمْ إِذَا أَدِينُ

Artinya : Yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan “Inna lillahi wa inna ilaihi rajiun” (sesungguhnya kami milik Allah dan kembali kepada Allah).

Al-Anbiya ayat 35 :

٣٥ ○ تُرْجَعُونَ وَإِلَيْنَا فِتْنَةٌ وَالْخَيْرُ بِالسَّرَّ وَلَنَبْلُوْكُمُ الْمَوْتُ ذَاقَةً نُفْسٌ كُلُّ

Artinya : Setiap yang bernyawa akan merasakan kematian. Kami menguji kamu dengan keburukan dan kebaikan sebagai cobaan. kepada kamilah kamu akan dikembalikan.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Al-Ankabut ayat 2 :

٢ ﴿ يُفْتَنُونَ لَا وَهُمْ أَمَّا يَقُولُوا أَنْ يُتْرَكُوا أَنَّ النَّاسُ أَحَسِبَ

Artinya : Apakah manusia mengira bahwa mereka akan dibiarkan saja berkata “kami telah beriman” sedangkan mereka tidak diuji?

Al-Ankabut ayat 3 :

وَلَيَعْلَمَنَّ صَدَقُوا الَّذِينَ اللَّهُ فَلَيَعْلَمَنَّ قَبْلَهُمْ مِنَ الَّذِينَ فَتَنَّا وَلَقَدْ

٣ ﴿ الْكَافِرُونَ

Artinya : Sungguh kami benar-benar telah menguji orang-orang sebelum mereka. Allah pasti mengetahui orang-orang yang benar dan mengerahui orang-orang yang berdusta.

Berdasarkan arti dari beberapa ayat Al-Quran diatas dapat dijelaskan bahwa manusia harus kuat secara mental dan psikis, serta harus memiliki mental dan psikis yang bisa bertahan dalam kondisi apapun ketika mengalami suatu masalah dan tantangan. Allah SWT menyuruh umat-Nya memiliki mental yang kuat dan semangat yang tinggi meskipun mengalami kegagalan dan penderitaan. Dalam Al-qur'an pun sudah dikatakan bahwa Allah SWT tidak akan menguji umat-Nya diluar batas kemampuan yang dimiliki umat-Nya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa beberapa ayat diatas memandang

kepribadian tahan banting sebagai pribadi yang harus tetap semangat dan optimis dalam situasi atau tantangan apapun yang sedang dihadapi, dan selalu berprasangka baik bahwa Allah tidak akan menguji hamba-Nya diluar bata kemampuan hamba-Nya.

Kepribadian tahan banting atau dalam istilah psikologi disebut sebagai perilaku *hardiness*, dari kedua istilah ini bisa dilihat bahwa kedua istilah ini memiliki hubungan. Sebab kepribadian tahan banting dengan *hardiness* sama-sama melihat bahwa sebuah tantangan itu harus diselesaikan dan tetap bertahan serta optimis untuk bisa keluar dari tantangan tersebut.

E. PENELITIAN RELEVAN

Burnout terjadi apabila seseorang berasa amat lelah dari segi emosi dan tidak berupaya melaksanakan tuntutan kerja yang berterusan. *Burnout* menyebabkan penurunan produktivitas kerja dan kehilangan tenaga, menjadikan seseorang berasa semakin tidak berdaya, putus asa, tidak peduli dan menyesal atas sesuatu (Smith & Segal, 2018). Kesan negatif *burnout* yang dialami lambat-laun mempengaruhi seluruh aspek kehidupan seseorang termasuklah di rumah, di tempat kerja dan dalam kehidupan sosial. *Burnout* juga boleh menyebabkan perubahan jangka masa panjang terhadap tubuh badan yang menjadikan seseorang itu mudah mendapat penyakit seperti demam dan lainnya.

Penelitian yang dilakukan khairani dkk pada tahun 2015 tentang “ Konsep *Burnout* pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling”. Yang mana hasil dari penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat suatu kenyataan yang mengejutkan bahwa semua penderita *burnout* awalnya orang-orang yang bersemangat. Penderita *burnout* adalah orang-orang yang bersemangat, energik, ambisius, dan memiliki prinsip yang kuat untuk tidak menjadi gagal dan merupakan figur pekerja keras (Freudenberger dan Richelson, dalam Gold dan Roth, 1993:41).

Penelitian tentang *hardiness* pernah dilakukan oleh Marisa dan Utami dengan judul “ Kontribusi Stres Kerja Dan *Hardiness* Pada *Burnout* Pekerja”. Pada tahun 2021. Dimana penelitian ini menunjukkan hasil bahwa terdapat korelasi antara stres kerja dan *hardiness* dengan *burnout* pada pekerja. Secara parsial stres kerja berkorelasi positif terhadap *burnout*, sementara *hardiness* berkorelasi negatif terhadap *burnout*. Dari penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki kepribadian *hardiness* yang baik maka ia akan mempunyai kemampuan yang baik pula dalam mengurangi kejemuhan yang ditimbulkan oleh *burnout*. Seseorang dengan kepribadian *hardiness* dapat membantu dirinya sendiri dalam pengelolaan emosi dan mempunyai kekuatan dalam menyelesaikan tantangan-tantangan yang dihadapinya, hingga seseorang/individu tersebut terhindar dari indikasi-indikasi *burnout* (Marisa & Utami, 2021).

Penelitian tentang *self efficacy* dilakukan oleh G.D Putu Winda dan Pratiwi Widyasari pada tahun 2020. Yang mana penelitian dengan judul “Peran Efikasi Diri Dalam Memediasi Interaksi *Mindfulness* Dan *Burnout* Pada Guru Sekolah Dasar Inklusif” menunjukkan hasil bahwa efikasi diri secara signifikan memediasi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

- 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

hubungan antara kondisi *mindfulness* dengan domain pencapaian personal pada kondisi *burnout*. Efikasi diri guru menjadi hal yang penting untuk diperhatikan ketika ingin melakukan penanganan terhadap kondisi kesadaran (*mindfulness*) dalam membantu meningkatkan domain pencapaian personal pada kondisi *burnout*. Dalam hal ini, dapat dilihat jika tingkat domain *self efficacy* guru honorer itu baik maka hal yang akan terjadi ialah tingkat *burnout* terhadap guru honorer juga akan semakin rendah.

Saricam & Sakisz (2014) berpendapat bahwa *self efficacy* yang dimiliki oleh guru dapat digunakan dalam melihat tinggi-rendahnya akan kemampuan yang dipunyai dalam memberikan pengajaran terhadap siswa, mampu mengelola dan menyediakan kepentingan siswa di kelas, dan mampu memberikan ketentuan pengajaran sesuai dengan kurikulum.

Selanjutnya penelitian tentang *gratitude* pernah dilakukan oleh Aisyah dan Chisol pada tahun 2018, dengan judul “Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar”. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa analisis data dengan menggunakan teknik korelasi Product Moment, dan diperoleh nilai $r_{xy} = 0,744$ dengan signifikansi 0.000 ($p < 0,01$), hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara rasa syukur dengan kesejahteraan psikologis pada guru honorer sekolah dasar. Sumbangan efektif yang diberikan rasa syukur terhadap kesejahteraan psikologis adalah sebesar 55,4%, adapun yang 44,6% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak disertakan dalam penelitian ini, diantaranya usia, jenis kelamin, kepribadian, status sosial, religiusitas dan dukungan sosial.



Jika dilihat dari beberapa penelitian yang dipaparkan diatas, dapat dijelaskan bahwa variable-variabel yang peneliti angkat dalam penelitian ini masih relevan untuk diteliti, walaupun penelitian yang akan peneliti lakukan mempunyai kesamaan dengan penelitian sebelumnya, namun beberapa hal seperti subjek, tempat dan waktu penelitian sangat berbeda dengan penelitian selanjutnya. Dan hal lainnya yang membedakan penelitian ini ialah bahwa belum adanya penelitian yang mengangkat tentang gratitude, self efficacy dan hardiness terhadap burnout dalam satu judul penelitian. Hal inilah yang menjadi perbedaan yang cukup menarik untuk diteliti dalam penelitian ini. Selanjutnya alasana peneliti mengambil subjek dalam penelitian ini guru yang mengajar di Tingkat SD pertama jumlah guru SD yang lebih banyak dari pada jumlah guru SMP maupun SMA di Kota Sawahlunto, sehingga membuat penulis lebih mudah dalam melakukan pemilihan sampel. Kedua, tingkat SD merupakan tingkat pendidikan dimana pertama sekali para murid menginjakkan kaki di tingkat sekolah formal, tentu saja hal ini merupakan suatu perbedaan antara guru yang mengajar di tingkat SD dengan guru yang mengajar di tingkat SMP maupun SMA.

F. KERANGKA BERPIKIR

Burnout merupakan suatu kondisi emosional dimana seseorang merasa lelah dan jemu secara fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan yang meningkat. *Burnout* merupakan respon terhadap situasi yang menuntut secara emosional. Namun secara

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

- 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

singkat mereka mendefinisikan burnout sebagai bentuk kelelahan secara fisik dan emosional meskipun intensitas, durasi, frekuensi serta konsekuensi beragam (Ayala Pinches dan Elliot Aronso, 1989).

Definisi *burnout* diatas sejalan dengan yang teori dari Maslach bahwa *burnout* merupakan suatu keadaan kelelahan secara fisik, emosional, dan mental yang disebabkan keterlibatan jangka panjang dalam situasi yang penuh dengan tuntutan emosional. *Burnout* merupakan respon pekerja pada situasi yang menuntut secara emosional dengan adanya tuntutan dari penerima pelayanan yang memerlukan bantuan, perhatian, maupun perawatan dari pemberi pelayanan (Maslach, 1993). Dan situasi inilah yang terjadi kepada guru honorer, dimana banyak tuntutan yang didapatkan oleh guru honorer yang mana tidak sebanding dengan upah yang diterima. Guru honorer mengeluhkan bahwa mereka memiliki beban yang lebih banyak seperti durasi mengajar yang sama dengan PNS dan tugas-tugas pendidik lainnya, namun tidak sebanding dengan pendapatan yang diterima. Mereka mengeluhkan bahwa mereka mengalami kelelahan kerja baik secara fisik maupun psikis. Ketika mereka merasa lelah, mereka merasakan bahwa hal tersebut mempengaruhi emosi dan kinerja dalam proses belajar mengajar.

Tuntutan dan beban yang dihadapi oleh guru honorer membuat kinerja dan performa mereka berkurang dalam menjalankan aktifitas sehari-hari sebagai pendidik. Sehingga hal seperti membutuhkan peran positif agar dapat mengurangi tekanan-tekanan yang dialami. Sebuah peran positif dapat diharapkan mengurangi hal-hal negatif yang dialami oleh individu. Beberapa hal yang mempengaruhi sikap negatif seseorang diantaranya ialah *hardiness*.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Menurut Maddi (2006), *hardiness* adalah kombinasi dari sikap yang memberi keberanian dan motivasi untuk melakukan kerja keras atau kegiatan untuk dapat bertahan dalam suatu masalah yang dapat menimbulkan stress. Sedangkan menurut Kobasa (1997), *hardiness* merupakan susunan karakteristik kepribadian yang berfungsi sebagai sumber daya pantul dalam menghalangi stres dalam kehidupan dan sebagai ciri kepribadian yang menahan efek negatif dari stres. Kepribadian *hardiness* sering kali di populerkan sebagai pribadi yang sanggup bertahan dari tantangan dan sanggup mencari jalan keluar dari masalah-masalah yang menghampirinya.

Penjelasan diatas sesuai dengan aspek-aspek yang menjelaskan tentang *hardiness*, dimana aspek-aspek tersebut terdiri dari aspek kontrol, aspek komitmen dan aspek tantangan. Yang dimaksud dari aspek control ialah diman individu dapat mengontrol peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidupnya, mampu mengontrol dengan kuat dan optimis dalam menghadapi masalah-masalah yang terjadi dalam hidupnya. Selanjutnya yaitu aspek komitmen, merupakan aspek yang menjelaskan bahwa kepribadian *hardiness* merupakan individu yang mampu melibatkan diri dalam menentukan tindakan yang harus dilakukan ketika menghadapi masalah dan tidak mudah menyerah dalam situasi yang menekan. Dalam situasi yang menekan individu akan melakukan strategi *coping* yang sesuai dengan nilai, kemampuan dan tujuan yang ada dalam dirinya. Individu dengan *hardiness* yang tinggi memiliki kepercayaan akan nilai-nilai kebenaran dan percaya bahwa perubahan akan membantu individu tersebut untuk berkembang.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

- 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Aspek yang terakhir dari kepribadian *hardiness* yaitu tantangan. Pada aspek ini individu memiliki kemampuan untuk memandang perubahan dalam hidupnya sebagai sesuatu yang wajar. Individu tersebut memiliki keyakinan dapat mengantisipasi perubahan serta menganggap sebagai suatu tantangan yang berguna bagi perkembangan individu. Individu yang memiliki tantangan akan lebih mudah untuk dapat mengatasi keadaan yang dapat menimbulkan stres. Individu tersebut juga memiliki keinginan yang kuat untuk maju.

Konserah (2017) terdapat hubungan negatif signifikan antara *hardiness* dan *burnout*. Hal tersebut menunjukkan semakin tinggi *hardiness* yang dimiliki maka semakin kecil kemungkinan mengalami *burnout*. Dari penjelasan *hardiness* diatas dapat dilihat bahwa dengan adanya *hardiness* dapat membuat seseorang memiliki keberanian dan motivasi dalam bekerja sehingga terhindar dari *burnout*. Namun apabila seseorang memiliki tingkat *hardiness* yang rendah, maka besar peluang bagi seseorang tersebut mengalami *burnout*. Sebab seseorang tersebut tidak akan memiliki keberanian, motivasi maupun karakteristik kepribadian yang dapat menghalangi mereka dari stres yang dialami oleh guru honorer dalam kesehariannya.

Pengaruh lain atau faktor lain yang dapat mempengaruhi guru honorer mengalami *burnout* ialah *self efficacy*. Dimana ketika seseorang mengalami hal-hal negatif seperti *burnout* maka diperlukannya memiliki kegigihan agar dalam melaksanakan tugasnya seseorang tersebut dapat memiliki rasa percaya dan keyakinan akan kemampuan yang dimiliki atau yang biasanya disebut *self efficacy*. Seperti yang dikatakan oleh Bandura (1997), bahwa *self efficacy* merupakan suatu

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

keyakinan bahwa seseorang mampu atau tidak mampu melakukan suatu perilaku yang diperlukan untuk menghasilkan pencapaian yang diinginkan dalam suatu situasi.

Sesuai yang disampaikan oleh Becker dan Whitaker (2018), meningkatnya efikasi diri individu dapat membantu mengelola beban tugas yang diterima sehingga individu memiliki pandangan yang lebih positif terhadap kapabilitas dan produktivitas kerja yang dimiliki, dan individu akan terhindar dari *burnout*. Sebab ketika kemampuan efikasi diri individu menurun, maka saat mengelola beban tugas yang diterima individu akan memandang secara negatif terhadap kapabilitas dan produktivitas kerja yang dimilikinya, sehingga besar kemungkinan akan menyebabkan individu mengalami *burnout*.

Selanjutnya yang akan dibahas terkait dengan pengaruh yang menyebabkan terjadinya *burnout* dalam penelitian ini ialah *gratitude*. Dimana *gratitude* merupakan rasa syukur sebagai pembentuk respon kognitif, emosi, dan perilaku. Lebih lanjut dijelaskan bahwa rasa syukur sebagai konstruksi kognitif, ditandai dengan adanya pengakuan atas kemurahan dan kebaikan hati dari apa yang telah diterima, serta lebih mengarahkan diri pada hal positif yang dimiliki pada diri saat ini

Menurut Wood et al (2009), *gratitude* merupakan hal yang mengarah kepada apresiasi yang positif dan dapat dikategorikan dalam pandangan untuk melihat dan menghargai hal-hal yang positif didunia ini. Mencakup kemampuan orang lain, kemampuan pribadi, bantuan dari orang lain. Dari definisi ini, kebersyukuran nampak lebih luas karena di dalamnya mengandung adanya cara

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

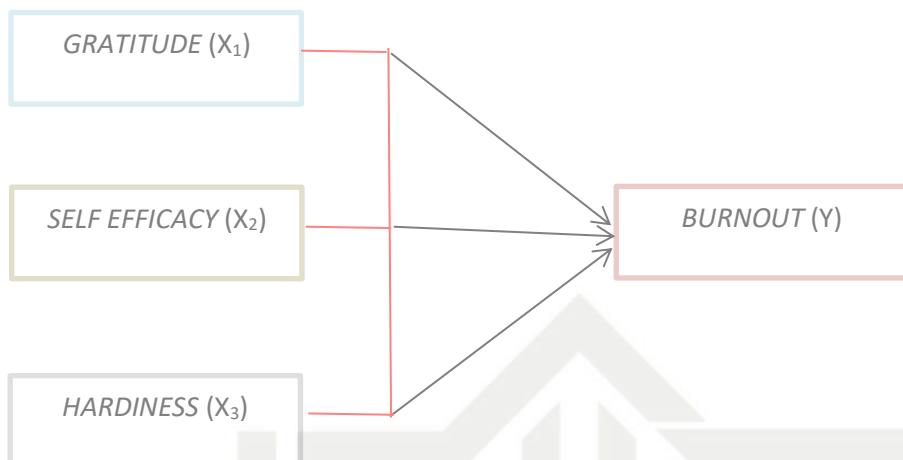
pandang dan penghargaan akan hal positif di dunia, termasuk juga apa yang kita miliki, dan kebaikan-kebaikan di dunia ini.

Weill (2012) dalam Widiasmara (2021) menyatakan bahwa dengan bersyukur, memungkinkan guru untuk mengurangi fokus guru terhadap masalah yang dialami dalam pekerjaannya. Ketika seorang guru memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi, akan menimbulkan emosi positif pada guru sehingga guru cenderung akan berfokus pada aspek-aspek yang dapat mendorong penyelesaian pekerjaannya menjadi lebih baik dibandingkan melihat aspek yang cenderung negatif.

Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang *gratitude*, *self efficacy* dan *hardiness* terhadap *burnout* pada guru dengan status NON ASN tingkat SD Se-Kecamatan di Kota Sawahlunto Sumatera Barat.

Jadi, dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *burnout* dapat berpengaruh besar terhadap *gratitude*, *self efficacy* dan *hardiness*. Dapat dilihat pada bagan dibawah ini bahwa individu dengan *gratitude* yang rendah akan mengalami *burnout*, begitu pula dengan individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah akan dengan mudah mengalami yang namanya *burnout*. Dan yang terakhir yaitu individu dengan kepribadian *hardiness*, apabila individu tersebut memiliki tingkat *hardiness* yang rendah maka potensi untuk mengalami *burnout* akan semakin besar mereka alami. Dan ketiga variabel dalam penelitian ini yaitu *gratitude* (X_1), *self efficacy* (X_2) dan *hardiness* (X_3) dapat menyebabkan individu mengalami *burnout* (X_3).

Grafik 2.1 kerangka berfikir



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

G. HIPOTESIS PENELITIAN

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ialah :

- 1) Terdapat pengaruh yang positif antara *gratitude* terhadap *burnout* pada guru dengan status NON ASN tingkat SD Se-Kecamatan Talawi di Kota Sawahlunto Sumatera Barat. Artinya semakin tinggi *gratitude* yang dimiliki oleh guru honorer, maka akan semakin rendah tingkat *burnout* yang akan dialaminya.
- 2) Terdapat pengaruh yang positif antara *self efficacy* terhadap *burnout* pada guru dengan status NON ASN tingkat SD Se-Kecamatan Talawi di Kota Sawahlunto Sumatera Barat. Artinya semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki oleh guru honorer, maka akan semakin rendah tingkat *burnout* yang akan dialaminya.
- 3) Terdapat pengaruh yang positif antara *hardiness* terhadap *burnout* pada guru dengan status NON ASN tingkat SD Se-Kecamatan Talawi di Kota Sawahlunto Sumatera Barat. Artinya semakin tinggi *hardiness* yang dimiliki oleh guru honorer, maka akan semakin rendah tingkat *burnout* yang akan dialaminya.
- 4) Terdapat pengaruh antara *gratitude*, *self efficacy* dan *hardiness* terhadap *burnout* pada guru dengan status NON ASN tingkat SD Se-Kecamatan Talawi di Kota Sawahlunto Sumatera Barat.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan kuantitatif, dimana pendekatan ini merupakan pendekatan penelitian yang menghasilkan data berupa angka-angka dan kemudian dianalisis dengan statistic (Sugiyono, 2008). Pendekatan kuantitatif ini juga digunakan bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh *gratitude* (X_1), *self efficacy* (X_2) dan *hardiness* (X_3) terhadap *burnout* (Y).

Metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivism, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kauntitatif/statistic, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2008).

B. Variabel Penelitian

Identifikasi variabel dalam penelitian ini terdiri dari 3 variabel. Yaitu Variabel X_1 , X_2 dan X_3 merupakan *independent variable* atau variabel bebas yaitu variabel yang memberikan pengaruh, dan variabel Y disebut *dependent variable* atau variabel terikat yaitu variabel yang dipengaruhi. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel Bebas (X_1) : *Gratitude*
2. Variabel Bebas (X_2) : *Self Efficacy*
3. Variabel Bebas (X_3) : *Hardiness*



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Variabel Terikat (Y_1) : *Burnout*

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di Sekolah Tingkat SD Se-Kecamatan Talawi yang berada di Kota Sawahlunto Sumatera Barat.

Waktu Penelitian

Tabel 3.1
Timeline Penelitian

No.	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan
1.	Pengajuan judul tesis	Oktober 2022
2.	Penetapan judul tesis	November 2022
3.	Seminar Proposal	Mei 2023
4.	Perbaikan Proposal	Mei 2023
5.	Pengumpulan data	November 2023
6.	Analisis data penelitian	Juni 2024
7.	Seminar hasil	Juli 2025
8.	Ujian munaqasyah	Juli 2025

D. Definisi Operasional

Gratitude

Gratitude ialah suatu kemampuan dengan adanya tindakan ataupun sikap yang positif, baik itu kemampuan dalam pemberian penghargaan kepada diri sendiri, pemberian penghargaan kepada orang lain maupun bantuan dari orang lain. *Gratitude* dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek keberlimpahan, apresiasi sederhana dan apresiasi yang diberikan kepada orang lain, Wood et al (2009).



2. *Self Efficacy*

Self efficacy adalah keyakinan yang dimiliki seseorang dalam mengusahakan sesuatu agar tercapai dan tetap bertahan dalam situasi apapun. *Self efficacy* dalam penelitian ini menggunakan dimensi tingkat level, strength dan generalisasi, Bandura (1997).

3. *Hardiness*

Hardiness adalah kemampuan yang dimiliki oleh seseorang dalam menghadapi rintangan dan tantangan serta mampu mengontrol diri walau dalam keadaan yang stres. *Hardiness* dalam penelitian ini menggunakan dimensi komitmen, kontrol dan tantangan, Kobasa (1979).

4. *Burnout*

Burnout adalah dimana individu merasakan kelelahan ataupun kejemuhan secara emosional, tidak adanya ataupun berkurangnya keinginan untuk terlibat dan hilangnya keinginan untuk melakukan usaha yang lebih dalam hal apapun itu. *Burnout* dalam penelitian ini menggunakan dimensi kejemuhan emosional, kurangnya keinginan untuk terlibat dan rendahnya prestasi, Maslach (1993).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

E. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2014) populasi adalah menggeneralisasikan suatu objek/subjek yang dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya atau wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi, populasi bukan hanya manusia, melainkan benda-benda alam lainnya. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek/subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh objek atau subjek itu.

Populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian, yang berhubungan dengan data atau ukuran populasi akan sama banyaknya dengan manusia (Syafrida, 2022).

Populasi dalam penelitian ini adalah Guru yang mengajar tingkat SD dengan status NON ASN yang bekerja di wilayah kerja Kota Sawahlunto, Sumatera Barat. Pada penelitian ini yang diambil sebagai populasi yaitu guru NON ASN yang mengajar di tingkat sekolah dasar negeri. Dimana populasi keseluruhan berjumlah 264 guru dengan status NON ASN.

Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2014) sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi subjek penelitian. Sampel dalam penelitian adalah Guru tingkat SD dengan status NON ASN yang mengajar di wilayah kerja Kecamatan Talawi, Kota Sawahlunto, Sumatera Barat. Pada penelitian ini yang diambil sebagai

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sampel yaitu guru NON ASN yang mengajar di tingkat sekolah dasar negeri

F. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Sugiyono (2014) mengatakan bahwa teknik pengambilan sampel dengan *simple random sampling* ini dilakukan secara acak yang berasal dari anggota populasi yang ada. Perumusan penentuan sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin :

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n= Ukuran sampel/jumlah populasi

N= Ukuran populasi

E= Margin error yang diinginkan (10%)

Berdasarkan dari perhitungan jumlah sampel dengan rumus Slovin tersebut, maka didapatkan jumlah sampel sebesar 73.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



G. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data yang diinginkan, maka dalam penelitian ini

pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan empat jenis skala psikologi, yaitu skala *gratitude*, *self efficacy*, *hardiness* dan skala *burnout*.

2. Instrumen Pengumpulan Data

a. *Gratitude*

Skala *Gratitude* yang digunakan dalam penelitian ini ialah skala yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori dari Wood et al (2009). Yaitu adanya rasa apresiasi terhadap orang lain ataupun Tuhan dan kehidupan, selanjutnya adanya perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki dan yang terakhir adanya kecenderungan untuk bertindak sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimilikinya. Menggunakan model skala likert yang mulai dari 1. Sangat sesuai – 4. Sangat tidak sesuai.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.2 Blueprint Skala *Gratitude* sebelum uji coba

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
<i>Sense of abundance</i> (keberlimpahan)	Menunjukkan rasa syukur yang melimpah	4	6,7,12, 32,2,3, 14
<i>Simple appreciation</i> (apresiasi sederhana)	Mengungkapkan perasaan senang atas hal-hal sederhana	5,8,9,33,31,11,13	10,28,2 6,30,15 ,18
<i>Appreciation for others</i> (apresiasi terhadap orang lain)	Mengungkapkan dengan menghargai sesuatu atas kontribusi orang lain	16,17,19,21, 23,34,25,27	1,20,22 ,24,29
Jumlah		17	16

b. *Self Efficacy*

Skala *Self efficacy* dalam penelitian ini ialah skala yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori Bandura (1997). Yaitu dimensi tingkat level, strength dan generalisasi, Bandura (1997). Menggunakan model skala likert yang dimulai dari angka 1. Sangat sesuai sampai 4. Sangat tidak sesuai.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.3 Blueprint Skala *Self Efficacy* sebelum uji coba

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
Level	Mampu menyelesaikan tuntutan berbagai macam tugas	1,2	3
	Yakin dapat melewati tantangan yang akan dihadapi	4,5	6
	Dapat memotivasi diri untuk berhasil menyelesaikan tugas hingga akhir	7	8,9
Strength	Kekuatan dapat meyakinkan individu menuju sukses	10,12	11,
	Harapan akan mendorong individu untuk bertahan dalam usahanya	13	14,15
Generality	Individu mampu mengekspresikan kemampuannya	16,17	18
	Dapat beradaptasi dengan situasi yang baru	19,20	21,22
	Mampu percaya diri dalam menjalankan tugasnya	23	24,25
Jumlah		13	12

c. Hardiness

Skala *Hardiness* dalam penelitian ini ialah skala yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori dari Kobasa (1979). Yaitu dimensi komitmen, kontrol dan tantangan, Kobasa (1979). Menggunakan model skala likert dimulai dari 1. Sangat sesuai sampai 4. Sangat tidak sesuai.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.4 Blueprint Skala Hardiness sebelum uji coba

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
Kontrol	Kemampuan mengendalikan diri	1,2,4	3,5
	Kemampuan menentukan tindakan dan mengarahkan diri sendiri	8,7,10,11,12	6,9
Komitmen	Mendedikasikan dirinya pada pekerjaan yang sedang dilakukan	13,14	
	Kegigihan dalam menjalani peran	15	16
	Keterlibatan dalam menjalani peran	17	18
Tantangan	Kerelaan untuk mengambil resiko yang membangun	19,20	21
	Memiliki pendekatan yang fleksibel terhadap kondisi-kondisi tertentu		22,23
Jumlah		14	9

d. Burnout

Skala *Burnout* dalam penelitian ini ialah skala yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori dari Maslach (1993). Yaitu kejemuhan emosional, kurangnya keinginan untuk terlibat dan rendahnya prestasi, Maslach (1993). Menggunakan model skala likert dimulai dari 1. Sangat sesuai sampai 4. Sangat tidak sesuai.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.5 Blueprint Skala *Burnout* sebelum uji coba

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
Kelelahan emosional	Merasa bingung	1,2,3,4	
	Sering tidak nyambung	6,7	5,8
	Kurang bersemangat	9,10,11,12	
Depersonalisasi	Tidak berbelas kasih	13,14,15,18	16,17
	Sinis pada orang lain	19,20,21	
	Mudah tersinggung	22,24	23,25
Rendahnya prestasi diri	Tidak puas terhadap diri sendiri	26,27,29	28
	Tidak puas terhadap pekerjaan	30,31,32	
	Tidak puas terhadap kehidupan	33,34,36,37	35
Jumlah		29	8

H. Validitas dan Reliabilitas Instrument

Uji Validitas

Validitas memiliki asal kata dari *validity* yang berarti instrumen yang sudah disusun dapat dilihat ketepatan dan kecermatan sesuai dengan fungsi pengukuran yang sebenarnya. Uji validitas dilakukan untuk mengetahui tingkat keabsahan (valid) dari instrumen yang akan digunakan dalam penelitian. Artinya instrumen tersebut benar-benar mampu mengukur apa yang hendak diukur. Jenis validitas dalam penelitian ini adalah validitas isi, yang merupakan validitas yang diestimasi terhadap pengukuran terhadap isi tes dengan analisis

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

rasional atau profesional judgment (Azwar, 2010). Hasil hitung validitas yang baik mencerminkan data yang diperoleh dari skala psikologi merupakan deskripsi yang benar mengenai variabel yang diukur (Azwar, 2017).

Pegujian validitas isi dalam penelitian ini menggunakan analisis oleh para ahli (*professional judgement*), yang mana dilakukan oleh dosen pembimbing I dan dosen pembimbing II beserta narasumber.

Uji Daya Diskriminasi

Daya beda aitem adalah sejauh mana aitem mampu membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan tidak memiliki atribut yang diukur (Azwar, 2010).

Pegujian keselarasan fungsi aitem dengan fungsi ukur tes dilakukan dengan menghitung koefisien korelasi antara distribusi skor pada setiap aitem dengan distribusi skor total tes itu sendiri. Prosedur ini menghasilkan *koefisien korelasi aitem-total* (r_{ix}) yang biasanya disebut juga dengan parameter daya beda aitem (Azwar, 2019).

Sebagai kriteria pemilihan aitem berdasar korelasi aitem-total, biasanya digunakan batasan koefisien $\geq 0,30$ (Azwar, 2019). Berdasarkan batasan koefisien tersebut, aitem yang memiliki koefisien $\leq 0,30$ dinyatakan gugur, dan aitem yang memiliki batasan koefisien $\geq 0,30$ dinyatakan sah dan dapat digunakan sebagai bagian dari tes.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

a. Skala Gratitude

Table 3.6
Blue print skala Gratitude sesudah uji coba

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
<i>Sense of abundance</i> (keberlimpahan)	Menunjukkan rasa syukur yang melimpah	4	7,12,32 ,3,14
<i>Simple appreciation</i> (apresiasi sederhana)	Mengungkapkan perasaan senang atas hal-hal sederhana	5,8,9,31,11,13	10,28,3 0,15,18
<i>Appreciation for others</i> (apresiasi terhadap orang lain)	Mengungkapkan dengan menghargai sesuatu atas kontribusi orang lain	16,17,19, 23,25,27	1,20,22 ,24,29
Jumlah		13	15

Berdasarkan table 3.5 diatas dapat diketahui bahwa dari 34

aitem yang di uji coba, terdapat 6 aitem yang tidak mencukupi sesuai koefisien $\geq 0,30$.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

b. Skala Self Efficacy

Table 3.7
Blue print skala Self Efficacy sesudah uji coba

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
Level	Mampu menyelesaikan tuntutan berbagai macam tugas	1,2	3
	Yakin dapat melewati tantangan yang akan dihadapi	4,5	6
	Dapat memotivasi diri untuk berhasil menyelesaikan tugas hingga akhir	7	8,9
Strength	Kekuatan dapat meyakinkan individu menuju sukses	10	11,
	Harapan akan mendorong individu untuk bertahan dalam usahanya	13	14,15
Generality	Individu mampu mengekspresikan kemampuannya	16,17	18
	Dapat beradaptasi dengan situasi yang baru	19,20	21,22
	Mampu percaya diri dalam menjalankan tugasnya	23	24,25
Jumlah		12	12

Berdasarkan table 3.6 dapat diketahui bahwa dari 25 aitem yang di uji coba, terdapat 1 aitem yang tidak memiliki nilai diatas batas nilai koefisien $\geq 0,30$.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

c. Skala Hardiness

Table 3.8
Blue print skala hardiness sesudah uji coba

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
Kontrol	Kemampuan mengendalikan diri	1,2, 3,	
	Kemampuan menentukan tindakan dan mengarahkan diri sendiri	8,7,10,11,12	6,9
Komitmen	Mendedikasikan dirinya pada pekerjaan yang sedang dilakukan	13,14	
	Kegigihan dalam menjalani peran	15	16
	Keterlibatan dalam menjalani peran	17	
Tantangan	Kerelaan untuk mengambil resiko yang membangun	19,20	21
	Memiliki pendekatan yang fleksibel terhadap kondisi-kondisi tertentu		22,23
Jumlah		13	7

Berdasarkan tabel 3.7 dapat diketahui bahwa dari 23 aitem yang sudah di uji coba. Terdapat 3 aitem yang dibawah nilai koefisien $\geq 0,30$.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

d. Skala Burnout

Tabel 3.9
Blue print skala Burnout sesudah uji coba

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable
Kelelahan emosional	Merasa bingung	1,2,3,4	
	Sering tidak nyambung	6,7	8
	Kurang bersemangat	9,10,11,12	
Depersonalisasi	Tidak berbelas kasih	13,14,15,18	16,17
	Sinis pada orang lain	19,20,21	
	Mudah tersinggung	22,24	
Rendahnya prestasi diri	Tidak puas terhadap diri sendiri	29	
	Tidak puas terhadap pekerjaan	30,31,32	
	Tidak puas terhadap kehidupan	33,34,36,37	35
Jumlah		27	4

Berdasarkan tabel 3.8 dapat diketahui bahwa dari 37 aitem yang

di uji coba, terdapat 6 aitem yang tidak mencukupi batas nilai koefisien $\geq 0,30$.

Reliabilitas

Menurut Azwar (2010), reliabilitas adalah konsistensi atau keterpercayaan hasil ukur, yang mengandung makna kecermatan pengukuran. Dalam aplikasinya, reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang dari 0 sampai dengan 1,00. Maka semakin koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitasnya. Sebaliknya koefisien reliabilitas yang rendah adalah koefisien yang mendekati angka 0. Pada program SPSS akan dibahas untuk di uji yang sering digunakan dalam penelitian yakni metode Cronbach's Alpha, dimana suatu alat ukur dalam penelitian dianggap reliabel apabila skor Cronbach's Alpha $\geq 0,7$ (Periantalo, 2016).

Tabel 3.10

Hasil Uji Reliabilitas Variabel Penelitian

Variabel	Reliabilitas
Burnout	0,940
Gratitude	0,955
Self Efficacy	0,942
Hardiness	0,922



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

I. Teknik Analisis Data

Penelitian ini untuk menguji hipotesis penelitian mengenai pengaruh *gratitude, self efficacy* dan *hardiness* terhadap *burnout* pada guru honorer, peneliti menggunakan metode analisis regresi berganda (multiple regression analysis). Analisis data selanjutnya akan digunakan program SPSS (*Statistical Program for Social Science*) 25.0 for windows. Adapun teknik statistik yang diterapkan dalam penelitian untuk menganalisis data adalah sebagai berikut :

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk memperlihatkan apakah data penelitian setiap variabel terdistribusi secara normal atau tidak. Penelitian ini melakukan uji normalitas dengan uji *Kolmogorof-Smirnov* menggunakan SPPS 25.0 for Windows. Apabila nilai signifikan $p \geq 0,05$ data penelitian dapat dikatakan terdistribusi secara normal. Sebaliknya, apabila nilai signifikan $p \leq 0,05$ data penelitian dapat dinyatakan tidak terdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan dengan tujuan untuk melihat apakah setiap variabel penelitian khususnya dalam penelitian ini terkorelasi secara linear atau tidak. Apabila nilai signifikansi $\leq 0,05$ maka variabel penelitian dapat dikatakan linear. Penelitian ini dilakukan dengan SPPS 25.0 for Windows.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dalam penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan yang signifikan antara variabel independen model regresi linear berganda. Apabila nilai *tolerance* $< 0,10$ dan nilai *variance inflation factor* (VIF) > 10 dapat diambil kesimpulan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel independen.

2. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan oleh peneliti untuk menginterpretasikan data hasil penelitian, seperti jenis kelamin, usia, Pendidikan, lama bekerja dan lain sebagainya.

3. Uji Hipotesis

Dalam pengujian hipotesis peneliti menggunakan teknik korelasi *multiple regresi* (regresi berganda), merupakan teknik statistic yang dapat dipergunakan untuk menganalisis hubungan antara satu variable dependent (terikat) dengan beberapa variable independent (bebas). Data dihitung menggunakan program SPSS 25.0 *for windows*.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil berdasarkan hasil penelitian adalah sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara *gratitude* dengan *burnout* pada guru NON ASN tingkat SD Se-Kecamatan Talawi di Kota Sawahlunto Sumatera Barat. Artinya semakin tinggi *gratitude* yang dimiliki oleh guru NON PNS maka akan semakin rendah *burnout* yang dialami oleh mereka.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan antara *self efficacy* dengan *burnout* pada guru NON ASN tingkat SD Se-Kecamatan Talawi di Kota Sawahlunto Sumatera Barat. Artinya semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki oleh guru NON PNS tersebut maka akan semakin rendah *burnout* yang mereka alami.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara *hardiness* dengan *burnout* pada guru NON ASN tingkat SD Se-Kecamatan Talawi di Kota Sawahlunto Sumatera Barat. Artinya semakin tinggi *hardiness* yang dimiliki oleh guru NON PNS, maka akan semakin rendah *burnout* yang akan dialami.
4. Terdapat pengaruh secara signifikan antara *gratitude*, *self efficacy* dan *hardiness* terhadap *burnout* pada guru NON ASN tingkat SD Se-Kecamatan Talawi di Kota Sawahlunto Sumatera Barat. Artunya semakin tinggi *gratitude*, *self efficacy* dan *hardiness* yang dimiliki oleh guru NON PNS, maka akan semakin rendah pula kemungkinan mereka mengalami *burnout*.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan, maka terdapat beberapa saran atau beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh beberapa pihak pada penelitian ini, antara lain :

1. Bagi Sekolah

Bagi semua pihak yang terlibat dalam sekolah, dapat bersama-sama dan terus merangkul sehingga terciptanya *gratitude, self efficacy* dan *hardiness* yang kuat untuk melawan adanya *burnout* pada lingkungan sekolah. Seperti dengan memberikan apresiasi (menaikkan jumlah gaji), melakukan pelatihan secara berkala, mengadakan acara/diskusi keagamaan dan agendakan outbound secara rutin.

2. Bagi guru dengan status NON ASN

Para guru NON ASN diharapkan dapat terus meningkatkan *gratitude, self efficacy* dan *hardiness*, sehingga para guru NON ASN dapat terus bertahan dengan segala kesulitan terutama menghindari yang nama *burnout* pada pekerjaan. Menghindari *burnout* pada guru NON ASN dapat dilakukan dengan terutama dengan cara melihat orang lain dengan kehidupan yang tidak seberuntung kita, sehingga hal ini dapat menjadikan suatu motivasi bagi guru NON ASN untuk dapat lebih bersyukur, ambil waktu sejenak (istirahat, mini break dan ambil nafas), lakukan me time (nonton, baca atau lakukan hal-hal yang membuat Bahagia), cerita ke orang yang dipercaya dan kerjakan pekerjaan yang paling prioritas terlebih dahulu,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.



membaca/mendengarkan kajian inspiratif, membaca/mendengarkan kisah-kisah motivasi.

3. Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mendeskripsikan lebih lanjut tentang permasalahan yang dihadapi oleh guru NON ASN, serta juga dapat melakukan penelitian yang mengangkat tentang bagaimana perbedaan stress kerja antara guru yang berstatus ASN dengan guru yang berstatus NON ASN.